EXCLUSIVO ESCUTAS DA 'INFLUENCER' PASSARAM POR 16 JUÍZES

A NEWSMAGAZINE MAIS LIDA DO PAÍS HÁ 31 ANOS WWW.VISAO.PT

VISÃO

N.º 1634 . 27/6 A 3/7/2024

CRIANÇAS E ECRÃS COMO OS LIVROS PODEM VENCER O TELEMÓVEL

ANA PAULA MARTINS A "DAMA DE FERRO" DA SAÚDE

ALENTEJO E ALGARVE

TESOUROS ESCONDIDOS E ROTAS INESQUECÍVEIS

115 ideias para descobrir a Sul, nas férias de verão

GRANDES NOVIDADES • LOCAIS GENUÍNOS • DESTINOS CLÁSSICOS • IMERSÃO NA NATUREZA

FOTOS: D.R./LUÍS BARRA

Rio Guadiana e Vila Nova de Milfontes

tn TRUST IN NEWS

AQUEDUTO DAS ÁGUAS LIVRES RECONHECIDO MUNDIALMENTE COM PRÉMIO INTERNACIONAL

Porque a sua história faz-nos escrever o futuro

*A IAHR - International Association for Hydro-Environment Engineering and Research atribuiu o Prémio internacional IAHR Hydro-Environment World Heritage Award ao Aqueduto das Águas Livres

VISÃO
27 JUNHO 2024 — Nº 1634

www.visao.pt

ONLINE
Últimos artigos no site da **VISÃO**

Miguel Figueiredo Rodrigues
OPINIÃO
Justiça – Depressa, mas não depressinha!

Luís Delgado
LINHAS DIREITAS
Quem quer ouvir a PGR?

Manuela Niza
IGUALMENTE DESIGUAIS
Dia D para a imigração (Parte II)

LUÍS BARRA

Boas surpresas a sul

O tema de capa desta semana foi planeado a pensar nas merecidas férias que aí vêm.

Da boa gastronomia, vinhos incluídos, às belezas únicas da Natureza, da riqueza do património às atividades para fazer em família, tudo são bons motivos para rumar ao Sul, a região eleita pelos portugueses para ir a banhos.

No Algarve, a dupla formada pela jornalista Luísa Oliveira e o fotógrafo Marcos Borga foi à descoberta de Olhão. A melhor forma de conhecer a cidade das açoteias é num passeio pelas suas ruas empedradas, onde abriu a Casa Amor, um boutique hotel de apenas dez quartos cheio de charme. E na marina, a chefe algarvia Noélia Jerónimo prepara-se para inaugurar um restaurante. Em Cacela Velha, revisitaram os lugares de sempre deste pequeno paraíso do Sotavento algarvio, à boleia do novo alojamento Casas da Quinta de Cima. Os adeptos das caminhadas vão gostar de saber que há percursos a estrear na Via Algarviana, ideais para os dias em que a praia está menos apetecível.

Na costa alentejana, Sónia Calheiros e Luís Barra rumaram a Vila Nova de Milfontes. Entre um passeio no rio Mira, praias e petiscos servidos de frente para o mar, perceberam que são os negócios de família tradicionais a manter a alma desta vila. Já a jornalista Sandra Pinto traça um roteiro de sabores em Alter do Chão, onde se cultiva açafrão, se produzem vinhos únicos e se prova o melhor da cozinha regional.

Pelo meio, com o contributo da Susana Lopes Faustino, ainda escrevemos sobre as novidades deste verão na Comporta, o xarém algarvio e as açordas alentejanas, os novos museus para conhecer, as 20 mesas obrigatórias a sul, e as praias para ir uma vez na vida.

Tudo isto foi arrumado em quatro grandes categorias: Novidades, Genuíno, Clássico e Natureza, com as respetivas informações e dicas úteis. Para ler a partir da página 30 desta edição e sair à descoberta. Boas férias! V

visao@visao.pt

Subscreva as nossas newsletters

A melhor informação, gratuitamente, na sua caixa do correio.
www.visão.pt

ANTEVISÃO
VISÃO SETE
VISÃO PLUS
VISÃO VERDE

Nas bancas

EXPORTAÇÕES
As regiões que mais puxam pelos mercados externos

CORPO HUMANO
Um raio-X, dos pés à cabeça

SIZA VIEIRA
A exposição dedicada ao grande arquiteto

– CORREIO DO LEITOR

Saberá António Costa fazer das fraquezas forças e ser o escolhido para liderar a presidência do Conselho Europeu?
– Margarida Pereira, *Lisboa*

EUROPEU DE FUTEBOL
Deixe um Europeu de futebol num tabuleiro a marinar com ervas durante um mês. Junte azeite, relembre aquela receita do chefe Scolari de colocar bandeiras nas janelas ou faça você mesmo, polvilhe o retrovisor do carro com adereços da Seleção e refogue a cebola com o símbolo das quinas no vidro traseiro. Regue com cerveja, ligue a televisão para ver os políticos falar do futebol como "identidade nacional" e sirva de imediato esta receita de alienação coletiva ao povo.
– Emanuel Caetano, *Ermesinde*

JAVIER MILEI
Sobre a Argentina de Javier Milei [*Missão: Transformar a Argentina*, V1633], só afirmo uma coisa: Milei avisou sobre o que iria fazer, caso fosse eleito. Os argentinos votaram nele. Agora, aguentem as consequências.
– **Bruno Bispo**, *Comenda*

Contactos
visao@visao.pt
As cartas devem ter um máximo de 60 palavras e conter nome, morada e telefone. A revista reserva-se o direito de selecionar os trechos que considerar mais importantes.

Morada
CORREIO: Av. Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1, Espaço nº 511/512, 2740-122 Porto Salvo

EDITORIAL

Enganados por natureza

Rui Tavares Guedes

— Diretor

A mentira, o engano e a batota não são um exclusivo dos humanos, mas antes armas comuns às espécies do mundo biológico. Todos conhecemos animais que mudam de cor para se confundirem com o meio ambiente, outros que, apesar de inofensivos, conseguem mascarar-se de seres perigosos para afastarem os predadores, e são inúmeras as classes de aves e de primatas que recorrem às mais diversas artimanhas para poderem acasalar. Uma das descobertas mais surpreendentes da Ciência é mesmo a constatação de que nem é preciso ter um cérebro ou sequer um neurónio para enganar. As plantas também o fazem, bem como os fungos e até as bactérias e os vírus, conforme é bem documentado pelo cientista chinês, radicado nos EUA, Lixing Sun, num livro originalmente editado pela prestigiada Universidade de Princeton e que acaba de ser publicado em Portugal, com um título sugestivo: *Os Mentirosos da Natureza e a Natureza dos Mentirosos* (ed. Temas & Debates).

Conforme explica o zoólogo, a razão por que o engano é um recurso comum no mundo biológico tem uma explicação simples e facilmente verificável: é necessário à sobrevivência. Na sua tese, Lixing Sun acrescenta outro fator importante, nem sempre valorizado até agora: o engano é, por si próprio, um potente motor de evolução. Isto, porque promove a competição entre o enganador e o enganado, obrigando-os a encontrar novas trapaças ou estratagemas para poderem cumprir os seus dois principais objetivos: ajudar a sobreviver e promover a reprodução.

Nos humanos, tudo isto é mais complexo, devido à existência de linguagem, um nível de inteligência superior e sociedades humanas complexas. O cientista identifica ainda as duas formas com que se enganam os outros: através da alteração de informação verdadeira na comunicação (aquilo a que chama a essência biológica da mentira) e a exploração das falhas cognitivas do recetor (a base biológica do engano).

Mesmo não estando conscientes desta realidade biológica, todas as sociedades procuraram sempre combater a mentira e o engano. E fizeram-no, ao longo de séculos, através das leis, da moral, da religião e da filosofia. Com base em princípios claros: a mentira social – que não prejudica o outro, embora possa trazer benefícios a quem a profere – é aceite; a mentira antissocial – responsável por fraudes e burlas, com prejuízos para a comunidade – é punida socialmente e até criminalizada judicialmente.

As instituições criadas por cada sociedade têm, por isso, a missão de se afirmarem como pilares da verdade e, em simultâneo, como combatentes contra as trapaças, a batota e as mentiras. Quando instituições, com a importância do Ministério Público, aceitam entrar no jogo dos enganos – ou permitem que outros o façam por elas – fica quebrada a base de confiança com os cidadãos. E, pior ainda, desaparece a fronteira entre os factos fiáveis e as informações falsas. Permitir que isso aconteça, perante a indiferença de muitos ou a impotência de outros, é dar mais um passo para a destruição da democracia.

Tudo aquilo a que temos assistido, nas últimas semanas, com a divulgação das escutas da *Operação Influencer*, está intimamente ligado a esta teoria do engano e da mentira, que os cientistas encontram no mundo animal. Da mesma forma que as lulas e os polvos confundem os perseguidores com o lançamento de jatos de tinta, também a divulgação de conversas que nada têm que ver com o processo em investigação têm apenas como motivo lançar uma "cortina de fumo" para confundir a sociedade. E desgastar o alvo pretendido, ainda por cima, quando a artimanha é utilizada no momento certo para poder provocar danos maiores.

A Ciência ensina-nos que a mentira é usada por todos os seres vivos como arma de sobrevivência. Sabemos que, nas sociedades humanas, os enganos são também aproveitados para conseguir proveitos próprios que, ao contrário do que sucede no mundo animal, vão muito além da simples garantia de existência. Finalmente, aprendemos também que a evolução está dependente desse duelo permanente entre enganadores e enganados. Perante toda essa informação, só temos de saber escolher de que lado queremos estar. rguedes@visao.pt

Quando instituições, com a importância do Ministério Público, aceitam entrar no jogo dos enganos – ou permitem que outros o façam por elas – fica quebrada a base de confiança com os cidadãos

CONTEÚDO PATROCINADO

D.R.

HILTON GARDEN INN ÉVORA É PARAGEM OBRIGATÓRIA NESTE VERÃO

Localizado junto ao centro histórico de Évora, o hotel Hilton Garden Inn é o ponto de encontro perfeito para juntar família e amigos à volta da mesa. Dos vinhos nacionais à gastronomia regional e internacional, passando pela música ao vivo, há muito para descobrir

Este verão, todos os caminhos conduzem até ao Hilton Garden Inn Évora. Situado a poucos minutos do centro histórico da cidade alentejana, o hotel oferece muito mais do que uma experiência de alojamento. No restaurante, os sabores da gastronomia regional fundem-se com as cozinhas dos quatro cantos do mundo, os vinhos portugueses são mote de provas e jantares vínicos e, no rooftop, os cocktails de assinatura convidam a momentos de convívio.

A decoração contemporânea, marcada pelos tons neutros, detalhes em madeira e objetos de olaria tipicamente alentejanos convida a experiências gastronómicas pensadas para qualquer ocasião. É no bar junto à entrada que são servidos todo o tipo de bebidas, dos vinhos tintos, brancos e rosés da região, passando pelos licores, espumantes, gins e sangrias. O destaque da carta vai ainda para os cocktails, clássicos e de assinatura, como o Évora Secrets (8€), o Spring Top (8€) e o Cool Breeze (8€), tendo ainda opções sem álcool, como mocktails ou sumos naturais.

Com uma cozinha comandada pelo chefe João Farinha, o restaurante do Hilton Garden Inn tem uma oferta variada, capaz de agradar a múltiplos paladares. A carta habitual, disponível entre as 12h30 e as 22h30, está recheada de snacks, petiscos e saladas para partilhar, mas também de pratos mais compostos, com opções vegetarianas, de carne e de peixe. Nas sobremesas, as sugestões balançam entre o brownie de chocolate, as farófias ou o cheesecake de manga.

FAMILY SUNDAY LUNCH

Todos os domingos, entre as 12h30 e as 15h30, acontecem os Family Sunday Lunch, em que os tradicionais almoços de família ao domingo dão literalmente a volta ao mundo. Mexicano, italiano, asiático ou português, em cada semana uma nacionalidade gastronómica toma conta do buffet recheado de opções frias, quentes, doces e salgadas, onde a área de showcooking capta as atenções de miúdos e graúdos. Esta oferta tem um valor de €24,99 por pessoa (com seleção de vinhos e bebidas incluídas); crianças dos 4 aos 12 anos têm um desconto de 50% no valor do menu.

JANTARES VÍNICOS

No primeiro fim de semana de cada mês, o restaurante torna-se ainda o epicentro para curiosos e entusiastas de vinhos. Na sexta-feira, a partir das 18h30, há uma prova orientada por um dos produtores da região vitivinícola do Alentejo, selecionado pelo diretor de F&B do hotel, Álvaro Grilo, que irá desvendar as características de cada referência. Já no sábado, a partir das 19h30, decorre um jantar exclusivo em que os sabores e aromas tradicionais fazem-se acompanhar por música ao vivo. Os jantares vínicos têm o valor de €50 por pessoa, com seleção vínica incluída, e as adegas Ervideira, Casa Relvas, Coelheiros, Monte Branco, Júlio Bastos e João Tique serão os próximos protagonistas.

HAPPY HOURS NO ROOFTOP

Subindo até ao último andar, o rooftop do Hilton Garden Inn Évora tem uma vista privilegiada sobre a cidade, uma piscina para fintar as temperaturas mais quentes e um bar com uma carta de bebidas, das cervejas aos cocktails, snacks e petiscos tipicamente alentejanos, num convite à partilha de bons momentos. Uma das novidades da estação são as Happy Hours, que acontecem diariamente entre 19h00 e as 20h30, em que haverá música ao vivo e as ofertas especiais podem ir até aos 50% de desconto na compra de uma bebida.

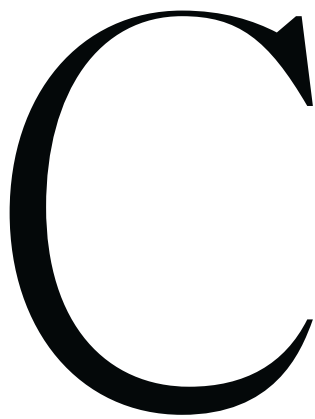
Para prolongar a passagem pelo território alentejano, o Hilton Garden Inn Évora dispõe de 130 quartos com diferentes tipologias, um fitness center e espaço para reuniões.

Reservas:
info@hgievora.com
ou +351 915 394 864

António Carlos Cortez

Poeta, crítico literário e professor

“Informação não é conhecimento. O que falhou foram as sucessivas reformas educativas que secundarizaram as humanidades e decapitaram o espírito crítico e o espírito científico. A Ciência e o conhecimento só podem nascer do espanto e da novidade”

— **POR SÍLVIA SOUTO CUNHA** TEXTO **MARCOS BORGA** FOTO

Conhecemos-lhe a militância crítica dedicada às mazelas da educação nacional, reconhecemos a sedução (e os anticorpos) de quem não prescinde de exercitar a palavra e o pensamento na ágora cultural. Mas António Carlos Cortez, nascido em 1976, agora investigador na Universidade do Minho e professor de Ensino de Formação para Adultos, com passado de livreiro e o mesmo gosto por jogar futebol de que se orgulha um Chico Buarque, diz, algo modestamente, ter uma "vida dedicada a coisas muito anacrónicas". Isto é, os livros, a escrita, o ensino, a crítica literária (escreve desde 2004 a coluna *Palavra de Poesia* no *Jornal de Letras*, colabora com as revistas literárias *Colóquio-Letras* e *Relâmpago*, e prepara-se para inaugurar uma página de crítica de poesia na *Ler*). Este é ano de comemorações: o autor assinala 25 anos de produção poética, hoje contabilizada em 15 volumes, vários deles recebedores de prémios, a que se juntarão em breve *Condor* e *Novos Demónios, Antigos Ritos*. Ficcionista estreado no romance em 2022 com *Um Dia Lusíada*, Cortez acabou de editar *Cenas Portuguesas – 10 Contos* (Editorial Caminho, 272 págs., €17,90), um volume "quase pícaro" que cresceu a partir dos textos há muito guardados nas gavetas. Revelam um prosador audacioso, irónico, esbanjador de pistas literárias. É sobre a poesia e a prosa que mais deseja falar por estes dias, mesmo que o perfil público o empurre sempre para rever a matéria educativa e política dada.

Tem sido um porta-voz contra o digital no ensino. Preocupa-o que a mensagem se perca e o vejam como um Velho do Restelo?

O Velho do Restelo n'*Os Lusíadas* é muito importante: é a voz da consciência nacional. Só dentro desta ideologia oca dos últimos 40 anos é que ele é usado para caracterizar aqueles que não acreditam no País. E essa é uma interpretação errada: o Velho do Restelo é aquele que vem avisar os portugueses sobre a vã cobiça, a vã glória de mandar, a perseguição da fama, os ludibriados pelo cheiro da pimenta. Não tenho nada contra o digital: tenho é contra o uso instrumental e instrumentalizante do digital. Contra essa ideologia oca de se achar que, por os alunos saberem carregar em teclados e terem uma certa performance digital, vão ganhar discurso, linguagem, curiosidade científica. Hoje, os alunos das universidades estão todos com um tablet aberto nas aulas, mas não leram nenhum livro, não têm referências, não sabem escrever. As gerações com idades entre os 15 e os 35/40 anos foram espoliadas de um contacto com o livro, e no lugar onde menos se esperaria que o fossem: a escola. Não tenho receio nenhum de que me vejam como um Velho do Restelo, bem pelo contrário: vou juntar-me a outros Velhos de que gosto muito. Vasco Graça Moura avisou contra este provincianismo tecnológico, assim como Jorge de Sena ou David Mourão-Ferreira que, em 1993, no livro *Magia, Palavra, Corpo*, falava já da incuriosidade dos estudantes no Ensino Superior. Michel Desmurget, autor de *A Fábrica de Cretinos Digitais* [*ver entrevista páginas 64 e seguintes*], aborda os problemas de saúde, de perda de linguagem e de memória, de competências, de literacia literária e científica, por parte desta geração. Se nada se leu, e hoje em dia eles nada leem, de que é que vale o digital?

Vasco Graça Moura e David Mourão-Ferreira viveram um momento histórico em que o complexo nacional era "estarmos atrasados e fechados ao mundo". Hoje, somos as gerações com mais acesso a informação. O que falhou?

Informação não é conhecimento. O que falhou foram as sucessivas reformas educativas que secundarizaram as humanidades e propositadamente decapitaram o espírito crítico e o espírito científico. A Ciência e o conhecimento só podem nascer do espanto e da novidade – que é justamente o que não há no ensino. Os erros que cometemos são os mesmos de sempre, é como diz o Antero: "A nossa fatalidade é a nossa História." Fascinados pelo moderno, somos como o Carlos da Maia e o Ega [em *Os Maias*], que vão a correr atrás do elétrico na esperança de virem a ser civilizados. Mas é como escreveu Eça de Queirós: a civilização fica-lhes curta nas mangas.

Que programa ideológico está por detrás dessa decapitação de mentes, capacidades, futuros?

A ideologia oca do nosso tempo tem que ver com um paradigma: nos últimos 40, 50 anos, tivemos a passagem da escola dos mestres, dos magísteres, para um modelo de massificação do ensino. Isso foi necessário em Portugal pelas razões que sabemos: a entrada no sistema escolar de uma massa grande de alunos que não estudaria se não tivesse havido a Revolução do 25 de Abril. E, desse ponto de vista, foi bom: entre 1974 e 1984/85, houve uma defesa intransigente da democracia e era necessário que a educação fosse de qualidade, com formação técnica, científica, humanística e artística. A partir de 1986, a reforma de bases do sistema educativo vai gradual e paulatinamente acantonar as humanidades, e acreditar que o progresso se faz apenas e só de modo imediato; ou seja, formando alunos nas áreas técnicas. O resultado é este: os países do Sul da Europa são mais pobres do que os do Norte. No caso português, temos ordenados dos mais baixos da União Europeia, mas insistimos numa formação deficiente no Ensino Secundário em que tudo é Powerpoint, tudo é gamificação, em nome de um suposto progresso – e isso serve a ideologia dos mercados. Ou seja, o ter países em que se juntam duas coisas: pessoas capacitadas para trabalhar tecnicamente bem, mas incapazes de pensar criticamente por que razão recebem maus salários.

Os maus professores, o fraco acesso dos alunos aos livros e a outros bens culturais... Tudo isto se resolveria com dinheiro e bons salários?

Claro que não. Um bom salário na função docente teria de ser proporcional ao grau de exigência. Não podemos exigir quando se paga tão mal. Por outro lado, quando não há condições de trabalho nos estabelecimentos de ensino, com horários esmagadores e um ambiente socioeconómico inimigo do professor e da escola... A verdade é esta: se hou-

vesse bons salários, conseguiríamos cativar gente que veria na carreira docente um futuro. Mas nem isso temos: há professores congelados há anos no 4º escalão, no 7º escalão… Que jovens com qualidade querem, de facto, ser professores?

Está otimista com a mudança de governo e o apressado anúncio de medidas para a Educação, e a recuperação dos anos de carreira dos docentes?

Não. Depressa e bem, não há quem. Este acordo com os professores é somente para dividir os sindicatos, razão pela qual a Fenprof não o assinou. Na Educação, precisávamos de ter tempo, de fazer uma grande reflexão nacional com professores, secretários de Estado, ministro da Educação, ministro das Finanças, ministro da Cultura, primeiro-ministro, forças da oposição. De considerar que a Educação é suprapartidária, é de interesse nacional. De fazer com que as gerações que estudam hoje nas escolas portuguesas tenham as mesmas igualdades de oportunidades. As democracias estão a perder para os neofascismos pelos mesmos erros que cometeram nos anos 1910, 1920, 1930. Quando não defendemos o bem comum, quando não defendemos as classes médias, quando decapitamos as pessoas de saber e de utopia, estamos a hipotecar o futuro. O sonho dos regimes totalitários é que as democracias falhem nas políticas sociais, na ajuda aos mais pobres. E, no fundo, as democracias europeias venderam a alma ao diabo. Enquanto se fez negócio com a Rússia de Putin, esteve tudo bem; agora temos o novo negócio da guerra, vamos ver aonde isso nos vai levar. Mas, regressando à pergunta, se antes eu já não estava otimista com um governo que poderia ter feito muito mais em oito anos e não fez, confesso que me pergunto muitas vezes se estes políticos de hoje sabem quem foram Olof Palme, Willy Brandt e os pais da social-democracia, porque muitas políticas que defendem nada têm a ver com um social-democrata.

Que políticos admira?

Não sou sindicalizado nem partidarizado: sou livre. Mas sou um homem de esquerda. Tenho uma profunda admiração por políticos que, se tivessem hoje a oportunidade, atuariam de forma decisiva

> **Quando não defendemos o bem comum, quando não defendemos as classes médias, quando decapitamos as pessoas de saber e de utopia, estamos a hipotecar o futuro**

contra a corrupção de Estado. Admiro Francisco Sá Carneiro, Álvaro Cunhal, Francisco Salgado Zenha. Admiro políticos que enfrentaram o fascismo, que combateram ao lado dos estudantes, que eram jovens e não traíram a juventude, que disseram não à Guerra Colonial. O que aconteceu em Portugal é triste porque o aburguesamento cavaquista trouxe-nos até esta indigência, à competição desenfreada, ao individualismo – incluindo o individualismo transformado em ideologia do sucesso. Esta é uma palavra que eu abomino. Os rankings de sucesso não têm nada que ver com educação. A educação serve para formar eticamente uma pessoa, e para esta mobilizar o que tem de melhor de si para poder ser feliz durante o tempo que tem para viver. Isto é utópico, é romântico. Se preferem o realismo mais cruel, o pragmatismo mais estupidificante, então é pena. Significa que não há ideal. Se não há ideal, quando tudo é pragmático, utilitário, o homem está a secar as suas faculdades: a imaginação, a sensibilidade, a abertura ao outro, o tentar compreender o outro.

As gerações mais novas, atraídas pelos populismos, estão a confundir esses ideais com os chavões atuais do combate à corrupção, dos limites à imigração?

Sim. A linguagem está sob policiamento. É um sintoma de que as democracias já falharam: permitiram essa ditadura do politicamente correto, que é uma forma eufemística de neutralizar o poder das palavras. Não podemos dizer que Adolf Eichmann era um simples funcionário nazi [alusão ao ensaio de Hannah Arendt sobre o julgamento daquele em Jerusalém, *Eichmann em Jerusalém – Uma Reportagem Sobre a Banalidade do Mal*, de 1963]: ele é um criminoso de guerra. As palavras têm peso, como diz Carlos de Oliveira. Tudo isto é bacoco, perigoso e, até certo ponto, infantil. Mas o diabo está nos detalhes, divide, diverte.

Comemora este ano 25 anos de poesia. É aí que o leitor pode encontrar a sua biografia, a sua Lisboa, as leituras e músicas importantes?

Sim. Sobretudo as leituras e Lisboa. Mas as cidades e os lugares, tais como as pessoas, são o que nós imaginamos delas. A música tem um papel preponderante no meu processo da escrita. Há uma linha – Bauhaus, Joy Division, Nick Cave, Leonard Cohen, The Smiths, Legião Urbana – a que se juntam outras sonoridades enquanto escrevo. Os poemas nascem do que essa banda sonora produz em termos de imaginação. Por exemplo, *Cenas Portuguesas* foi escrito ouvindo Jorge Palma, Amália Rodrigues, José Mário Branco, Trovante, Fausto… Ainda conheci, como dizia Cardoso Pires, uma certa "Lisboa à balda", com essas figuras bairristas curiosas que aparecem no livro, como, por exemplo, a mulher que vendia passadeiras na Estrada de Benfica e que gritava um pregão. Ou o sapateiro Armando, assim chamado não por acaso, já que uma figura muito importante na minha vida foi o meu padrinho de batismo Armando, um homem da Voz do Operário que tinha a 4ª classe, e que foi sapateiro e fiel de armazém na Lisboa dos anos 1940. É a ele que devo muitas leituras.

Armando é o protagonista de *País Real: Um Regresso*, distinguido com o Prémio do Conto Portugal 2050 – APE/Lab 50, agora também incluído em *Cenas Portuguesas*.

Esse é um conto que imagina Portugal como uma distopia, para usar um termo muito em voga, e que coloca este sapateiro Armando num país sob uma ditadura digital já nor-

malizada, em que ele é o único a ter bibliotecas – no caso, duas bibliotecas. Armando é também alguém que resiste, que lê Jorge de Sena, que no seu último dia de vida vai consultar o horóscopo de Fernando Pessoa sobre o futuro de Portugal.

***Cenas Portuguesas* explora temas como a PIDE, a Censura, os ideais perdidos dos anos 1960 ou a sida, mas também as figuras tristes, os "engenheiros" dados às "homilias" palavrosas. É a realidade aqui ao lado?**

O poeta maravilhoso que é Manuel Resende tem esse poema em que diz "não vou eu chatear a realidade". A "realidade" é a literatura. No fundo, alguns destes contos são sobre os pequenos poderes e sobre as frustrações da vidinha, da realidade ali mais à mão de semear, da tristeza contentinha do português que não mudou assim tanto.

E *Condor*, livro de poesia que conclui a trilogia iniciada com *Jaguar* (2019) e *Diamante* (2021), e que sairá para as bancas em novembro, dedica-se à realidade?

Otávio Paz tem uma definição de poesia que me agrada muito: "A poesia é uma erótica verbal." *Condor* é um livro com 24 poemas longos torrenciais, nem mais nem menos; uma espécie de estiramento do poema em prosa para experimentar linguagem e resgatar um filão que tem grandes momentos em poetas como Ruy Belo, António Nobre, Álvaro de Campos, mas também Helder Moura Pereira ou Nuno Júdice. São poemas que exigem um estar ali com o corpo do poema, a calibrar imagens, frases, ritmos, a fazer um trabalho de ficcionalização da biografia. Ruy Belo escrevia poemas longos, tomando duches frios para se manter acordado durante a noite e escrever dezenas de versos [para *A Margem da Alegria*]. É claro que a experiência de *Condor* não é essa. Mas durante algum tempo, escrevendo esses 24 poemas longos, é como se estivesse nesse embate poético, erótico, sensual, carnal, corporal, com a palavra, com as imagens de uma vida – a minha, a dos outros, a dos que se cruzaram comigo.

Denunciando com grande veemência a existência de uma crise profunda da literacia literária, o que o leva a publicar tanto?

Mas é precisamente por tudo o que eu digo que publico ensaio, poesia, contos, um romance. E é também por um motivo muito simples: eu gosto de viver. Jorge de Sena tem aquele verso "fiel dedicação à honra de estar vivo". E eu não diria menos. Isto [a vida] não dura muito, é breve. Então, com todos os falhanços, que são muitos, com todos os erros, que são alguns, façamos com que no final possamos dizer: "Eu dei quanto pude com algum talento que me foi dado." Se tenho a ilusão bacoca de que a literatura vai salvar o mundo? Não tenho. Escrever é outra coisa. Escrevo porque me dá gozo, porque me divirto, porque é a minha maneira de estar implicado no real. E sei que há momentos mágicos, que haverá quem leia os poemas e os livros e que, devagar, os vai multiplicando. É como diz Alberto Caeiro: "Ser poeta não é uma ambição minha. É a minha maneira de estar sozinho." **V** scunha@visao.pt

R

RADAR

PONTOS DA SEMANA

MARGARIDA VAQUEIRO LOPES*

GETTYIMAGES

Bem-vindos ao passado

Em Portugal, referendámos a despenalização da interrupção voluntária da gravidez em 2007. Passaram 17 anos e considera-se que este foi um dos passos mais importantes na promoção da liberdade de escolha e da saúde da mulher. Já nem sequer é um tema que queiramos discutir em praça pública – exceto quando entrevistadores continuam a questionar políticos sobre as suas convicções pessoais, como se isso fosse mudar alguma coisa na lei. Que não vai. Porque, embora haja forças conservadoras a desejarem palco, dificilmente Portugal voltará sequer a querer pensar no assunto – nisso somos bons: está resolvido, siga a viagem. E para aqueles que são contra a interrupção voluntária da gravidez (IVG), com toda a legitimidade que a democracia e a liberdade lhes conferem, também não há grande tema, porque ninguém obriga as pessoas a abortar.

Dito isto, olhemos para o que se passa do outro lado do Atlântico, onde uma nova discussão sobre a IVG levou – como não poderia deixar de ser – milhares de pessoas às ruas do Rio de Janeiro, neste domingo. Em resumo, o que aconteceu foi o seguinte: o Projeto de Lei 1904/24, que foi assinado por 33 deputados brasileiros, equipara o aborto realizado após as 22 semanas de gestação ao crime de homicídio simples. E isto passaria assim a ser válido até para os casos em que o procedimento já está previsto na lei, como numa gravidez decorrente de violação. A proposta, que está atualmente em análise na Câmara dos Deputados, altera o Código Penal Brasileiro, que atualmente não criminaliza o aborto em caso de violação nem prevê qualquer restrição de tempo de gestação para o procedimento nesse caso. No mesmo sentido, a lei brasileira admite a realização de uma IVG em caso de perigo de vida para a mãe e em caso de malformação grave do feto. Se o projeto de lei for aprovado pelos parlamentares, o aborto realizado após as 22 semanas de gestação será punido com pena de prisão efetiva, que pode ir de seis a 20 anos. Atualmente a lei brasileira prevê a prisão "de um a três anos para a mulher que aborta; a reclusão de um a quatro anos para o médico ou outra pessoa que provoque aborto com o consentimento da gestante; e reclusão de três a dez anos para quem provoque aborto sem o consentimento da gestante", informa-nos o portal oficial da Câmara dos Deputados. Ora, isto significa que se aqueles 33 deputados levarem a sua avante, uma mulher que recorre à IVG pode incorrer numa pena semelhante à prevista em casos de homicídio simples. E superior à prevista em caso de violação – fascinante, não é? Portanto, se uma mulher brasileira for violada, e se uma gravidez resultar desse crime, ela pode ir para a prisão durante mais tempo do que o criminoso que a violou, no caso de não querer seguir com a gestação.

Quando li as primeiras notícias sobre o assunto, achei, claramente, que não estava a compreender o que se discutia naquele órgão legislativo. Porque não me parece possível que em pleno século XXI continuemos a proteger criminosos, colocando as mulheres em lugares de ainda maior vulnerabilidade. A bandeira "pró-vida" tem servido para muita maluquice, mas não pode continuar a proteger quem só defende determinadas vidas. E continuar a vitimizar as mulheres num retrocesso brutal do que seria a sua dignidade. Eu não quero acreditar que uma coisa deste género pudesse acontecer em Portugal. Mas a verdade é que também não diria que ia acontecer no Brasil, e aqui estamos. No ano da graça de 2024. Se isto não é uma distopia total, não sei o que lhe chamar.

*Subdiretora
mvlopes@visao.pt

$8 000

NÚMERO

Preço do cacau alivia

Depois de ter estado a negociar acima dos $12 200 a tonelada, em maio, o preço do cacau caiu abaixo dos $8 000 com os mercados a sinalizarem um abrandamento na procura e países como o Gana a avisarem que a produção será acima do esperado. Boas notícias para os amantes de chocolate.

FRANÇA A FERRO E FOGO

O véu de Bardella

Numa conferência de imprensa nesta segunda-feira, o presidente do partido de extrema-direita Frente Nacional, Jordan Bardella, esclareceu que, apesar de ter deixado cair a intenção de acabar com a possibilidade de cidadãos terem dupla nacionalidade se for eleito primeiro-ministro, continuará a guardar alguns "lugares estratégicos" para os franceses. Cargos ligados "à defesa e à estratégia", continua Bardella, que vai levantando cada vez mais o véu sobre as políticas discriminatórias e xenófobas que o seu partido sempre defendeu. Os militantes de extrema-direita têm endurecido as ações nos últimos dias e o *Le Monde* dava conta de novos ataques e ameaças à redação de jornais, como o bretão *Poher Hebdo*, que viu o seu edifício vandalizado por simpatizantes do partido de Bardella e Le Pen.

AVIAÇÃO

Abriu a época das compras

O setor da aviação, na Europa, parece estar na fase final da sua consolidação. Há, atualmente, seis companhias que agregam 71% da capacidade de realizar voos no Velho Continente: a Air France-KLM, a EasyJet, a IAG, a Lufthansa, a Ryanair e a Wizz Air. A IAG, que detém a Aer Lingus, a British Airways e a Iberia, está a planear comprar 80% da Air Europa, a terceira maior companhia aérea espanhola. Por outro lado, uma posição considerável da SAS (Scandinavian Airlines) foi recentemente vendida à Air France-KLM e à americana Castlelake. E, espera o mercado, a Air France-KLM e a IAG deverão concretizar em breve ofertas pela TAP que, como sabemos, está à venda. A época das compras está oficialmente aberta, o que tem preocupado a Comissão Europeia, que teme que esta consolidação provoque uma subida dos preços das viagens, e também uma quebra acentuada no número de concorrentes, o que penalizará os consumidores.

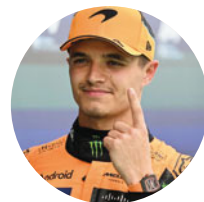
FRASE

"Peço desculpa. Fui parva, errei"

DANIELA MARTINS, a mãe das gémeas luso-brasileiras garantiu, durante a Comissão Parlamentar de Inquérito, que nunca se dirigiu pessoalmente a Marcelo nem a Nuno Rebelo de Sousa, ou a qualquer outro órgão do governo português. Daniela Martins lembra que as filhas são cidadãs nacionais desde setembro de 2019, ainda antes de terem sido diagnosticadas com a rara doença de atrofia muscular espinhal.

SAÚDE

Urgências de verão

A Direção Executiva do SNS referiu neste fim de semana que o Plano de Verão "está a ser cumprido sem qualquer dificuldade" e que as 12 urgências de Obstetrícia e Pediatria que no domingo passado apresentaram constrangimentos "estão a funcionar em rede com outras unidades, garantindo assim o acesso a cuidados de saúde a todos os utentes". Com o calor a chegar e sem uma solução estrutural à vista para resolver a falta de profissionais de saúde, esperam-se muitas complicações no funcionamento dos serviços de urgência dos hospitais nacionais nos próximos meses.

O PRÓXIMO CAMPEÃO?

A quase vitória de Lando

Lando Norris é, possivelmente, um dos mais promissores pilotos atualmente a correr na Fórmula 1. Com um fortíssimo McLaren – um dos únicos a conseguir competir com o inigualável Red Bull de Max Verstappen –, Norris garantiu a pole position na qualificação para o Grande Prémio da Catalunha, neste fim de semana. No entanto, o mau arranque acabaria por atirá-lo para o segundo lugar, a pouco mais de dois segundos do vencedor e atual campeão em título, Verstappen. O piloto britânico está, no entanto, a dar todos os sinais de poder ser o sucessor de Max nos anais da F1.

Neemias Queta
Gigante português na alta-roda

O basquetebolista continua a desbravar caminho na altamente competitiva NBA e acaba de se tornar o primeiro português a sagrar-se campeão da liga norte--americana, com a camisola dos Boston Celtics

— POR MANUEL BARROS MOURA

Inédito
Com apenas 24 anos, Neemias Queta tem já um importante historial no basquetebol nacional e, sobretudo, internacional. Desde 2021, tornou-se o primeiro e, até agora, único português a jogar na exclusiva NBA, a liga norte-americana, unanimemente considerada a melhor e mais competitiva do mundo. Depois de representar, por duas épocas, a equipa dos Sacramento Kings, assinou, no verão de 2023, contrato com os históricos Boston Celtics, equipa que não era campeã da NBA há já 16 anos. Com a ajuda do único português a atuar por aquelas paragens, a equipa do trevo conseguiu, enfim, conquistar o título, na última segunda-feira, 17, depois de vencer os Dallas Mavericks, por 4-1, numa final à melhor de sete jogos.

Registo
Jogando na posição de poste, Neemias contribuiu para a conquista do título com a participação em 31 jogos e a obtenção de 141 pontos. Mesmo estando longe de ser um indiscutível nas escolhas do treinador, o português foi capaz de se ir afirmando na equipa de Boston. Tendo começado, tal como acontecera nos dois anos que passou nos Kings, a jogar na equipa secundária (os Main Celtics), acabaria por assinar, a meio da época, contrato profissional. Uma lesão no joelho acabou por afastá-lo da equipa entre fevereiro e março, mas conseguiu regressar a ser opção em vários jogos até ao final da temporada.

Festa agridoce
A última semana da vida de Neemias foi um turbilhão de emoções. À euforia de participar num feito que escapava à equipa de Boston há mais de década e meia, o basquetebolista viu-se confrontado com a tragédia de perder o pai, na véspera do jogo decisivo. As 59 anos, Djaneuba Queta, morreu no domingo, 16, vítima de doença prolongada. Foi por isso que Neemias foi poupado pelo treinador e não fez parte da equipa que disputou o 5 jogo da final. Mas não deixou de participar nas festas que se prolongaram até à última sexta-feira, quando cerca de um milhão e meio de pessoas saiu às ruas do centro de Boston para receber os heróis. Até bandeiras de Portugal se viram entre a multidão.

Decisões
Terminada a época com sucesso – as médias de 5,1 pontos e 4 ressaltos por jogo são o melhor registo da sua ainda curta carreira na NBA, Neemias vai viver, até ao próximo sábado, 29, dias de angústia e de incerteza. O contrato que o liga aos Celtics termina agora, mas está prevista a renovação por mais uma época. Para que isso aconteça, o clube terá de acionar essa cláusula até àquela data. Se o não fizer, o jogador torna-se um agente livre e poderá assinar por outra equipa. Certo parece que, em Boston ou noutro ponto dos EUA, o jovem gigante de 2,13 m, oriundo do Vale da Amoreira, que nasceu para o basquetebol no Barreirense e passou pelo Benfica antes de iniciar, em 2018, a aventura norte-americana na Universidade Estadual de Utah, vai continuar a levar a bandeira de Portugal aos pavilhões da NBA.

Capitalização meteórica

À boleia da Inteligência Artificial, a fabricante de chips *Nvidia passou a ser a empresa mais valiosa do mundo*

— POR MANUEL BARROS MOURA

A tecnológica Nvidia é, desde a semana passada, a empresa mais valiosa do mundo. Há oito anos, as ações da empresa valiam menos de 1% do preço atual, mas a utilização das unidades de processamento gráfico desenvolvidas pela Nvidia em modelos como o ChatGPT têm contribuído, sobretudo nos últimos dois anos, para uma maior cotação no mercado, que se prevê que continue a aumentar. Este gráfico mostra as capitalizações de mercado das empresas mundiais que ultrapassaram o bilião de euros, em 18 de junho de 2024. Incluída para contexto adicional está a capitalização de mercado de uma empresa mediana do índice S&P 500 (em 30 de maio de 2024)

Empresas bilionárias

Sete companhias valem, atualmente, mais de um bilião de euros. Aqui estão elas e as principais razões que explicam os seus espetaculares valores no mercado bolsista

VALORES EM BILIÕES DE EUROS, DE ACORDO COM O ÍNDICE S&P 500, A 18 DE JUNHO DE 2024

€3,21
Líder da indústria em unidades de processamento gráfico (GPU), essenciais para o desenvolvimento das ferramentas de Inteligência Artificial

€3,09
Domínio em produtos de software empresarial (por exemplo, Windows, Office, Azure)

€3,07
Forte histórico de inovação e uma grande e fiel base de clientes

€2,03
Líder em publicidade online e outras plataformas digitais (por exemplo, Pesquisa Google, YouTube)

€1,77
Domínio no comércio eletrónico e participação crescente no mercado de computação em nuvem por meio da Amazon Web Services (AWS)

€1,67
O maior produtor de petróleo do mundo, com enormes reservas

€1,19
Papel dominante nas redes sociais (Facebook, Instagram, WhatsApp)

€0,87
A produtora de semicondutores de Taiwan deverá ser a próxima a ultrapassar o bilião de dólares

VALOR MEDIANO DAS EMPRESAS COTADAS NO S&P 500
€0,086 biliões

FONTE Companiesmarketcap.com, S&P Global, Visual Capitalist

MT/VISÃO

POLITICAMENTE CORRETO

Pedro Marques Lopes

— Analista político

Da cobardia, enésima parte

Desculpe caro leitor, mas é mais do mesmo. O meu pedido de desculpas é sincero, tanto como a inevitabilidade do tema.

E, de facto, não há novidades nenhumas sobre o assunto que já tantas vezes abordei, aqui e noutros lugares. Mais umas escutas em segredo de justiça que são passadas para uma televisão ou um jornal, mais uma vez órgãos de comunicação social a fazer da prática de um crime modelo de negócio, mais um atentado a direitos fundamentais, mais uma evidente prova do irregular funcionamento de uma instituição basilar para o Estado de Direito, mais uma exibição da mais profunda cobardia dos representantes dos portugueses.

Ouvi, com a tolerância própria de quem sabe que a memória não é o forte da espécie humana, gente a dizer que agora sim tinha-se atingido um limite. Segundo essas pessoas, teria sido a primeira vez que se divulgavam escutas sem relevo criminal. Mais, havia outra novidade: pela primeira vez, pretendem-se obter resultados políticos.

Para não me repetir ainda mais, recordo que, pelo menos, desde o *Caso Casa Pia* que a revelação de escutas sem o mínimo de relevância criminal são o pão nosso de cada dia. Que a própria não destruição dessas escutas é um atropelo à lei que se tornou rotina.

Concedo, no entanto, que pela primeira vez o Supremo Tribunal de Justiça achou que se deveriam guardar escutas sem relevância criminal para o caso em concreto. O STJ, pelos vistos, acha que se deve criar uma espécie de banco de dados de informações privadas sobre os cidadãos a serem utilizadas não se sabe bem com que critério. Mesmo que haja o mínimo de fundamentação para esta atitude, com a conhecida capacidade de preservar informação vai ser um deboche completo, ou seja, o desrespeito pelos direitos fundamentais já contaminou o mais importante tribunal.

Talvez não seja alheio a esta decisão o facto de algumas decisões que envolvem escrutínio do Ministério Público pelo STJ serem tomadas por conselheiros que fizeram toda a sua carreira exatamente no MP. Não faço qualquer processo de intenções, apenas me interrogo se serão as pessoas mais indicadas para fazer esse mesmo escrutínio.

Confesso que o que mais me surpreendeu foi ouvir que pela primeira vez se pretendiam obter consequências políticas com a divulgação de escutas. O facto é que a esmagadora maioria das vezes que se cometeu esse crime foi exatamente para provocar resultados políticos e não só através de escutas. Que dizer, por exemplo, das buscas a três ou quatro dias de eleições a atores políticos?

A maioria dos erros de funcionamento do MP e dos ataques a direitos fundamentais deve-se a incompetência, desconhecimento do funcionamento da comunidade – sobretudo no relacionamento do Estado com os privados – e a um delirante entendimento das suas funções, que leva magistrados a pensar que devem avaliar decisões que só ao poder político dizem respeito.

No entanto, não só essa ignorância, desconhecimento e delírio têm consequências políticas como é ajuda vital para os setores do MP que resolveram assumir o papel de justiceiros.

Como se arrogam na função de "limpar o sistema", pensam-se legitimados para atropelar todo e qualquer limite e de facto a ter atitudes que são atos políticos puros e duros. Assim, denigrem a classe política, criando a imagem de que é tudo um bando de mentirosos, corruptos e de gente que não quer saber do interesse da comunidade. Não interessam provas, investigações e muito menos condenações: a sentença executa-se na página de um tabloide ou no ecrã de uma televisão. É um perfeito *jackpot* para ambos, os tais setores do MP denunciam o que definem como a malandragem e ganham poder com isso e quem imprime ou emite alimenta o modelo de negócio que já não é informar, mas ser cúmplice de crimes.

A *Operação Influencer* é um caso claro de golpe de Estado institucional. As escutas agora relevadas não são mais do que uma parte da mais evidente exibição de poder ilimitado e de interferência ilegítima no processo democrático desde o 25 de Abril. Sim, o MP derrubou um governo eleito sem qualquer razão.

Tentar atingir António Costa para lhe criar problemas na obtenção do cargo europeu é só mais um pequeno detalhe.

Sim, esse mesmo António Costa que promoveu o brocado "à política o que é da política, e à Justiça o que é da Justiça" que tem contribuído de forma decisiva para a degradação do nosso sistema de justiça. Este tipo de atuações de certos setores do MP e que infelizmente dominam a instituição – a senhora procuradora já nem qualifica para rainha de Inglaterra, quando muito para aia do Sindicato dos Magistrados do Ministério Público – está muito para lá da incompetência, ignorância e deslumbramento com o poder ilimitado que de facto têm: é um ataque à democracia liberal e aos seus princípios fundamentais e fundacionais.

Não ignoro o sobressalto cívico de uma parte da comunidade, registo a intervenção do Presidente da República, do líder do PS e de alguma oposição, mas não deixo de registar o silêncio da Assembleia da República como um todo, do Governo e a indigente intervenção da ministra da Justiça. Receio que se estivesse o PS no Governo a sua reação seria similar à do que é hoje a da AD.

Não há nenhuma razão que se compare à cobardia dos nossos representantes para termos chegado ao atual estado de coisas na Justiça, sobretudo no exercício da ação penal.

Tudo foi acontecendo à vista dos nossos responsáveis políticos e até com o seu patrocínio. Toldados pelo medo de uma primeira página dum tabloide, duma qualquer "investigação", intimidados pelo que foi acontecendo a outros políticos ou simplesmente a cidadãos com alguma notoriedade foram deixando crescer o poder ilimitado e sem escrutínio de um conjunto de magistrados.

Como a cobardia é uma doença de cura muito difícil, prevejo que ainda não tenhamos chegado ao ponto em que os políticos assumam as suas responsabilidades perante o povo que representam. É que não há nada mais político do que a Justiça. É a democracia que está em causa. visao@visao.pt

A *Operação Influencer* é um caso claro de golpe de Estado institucional

O bailinho da Madeira

André Ventura disse que o Chega nunca negociará com Miguel Albuquerque, mas isso foi há um mês...

"Deputados do Chega e do PSD [Madeira] são farinha do mesmo saco. Miguel Albuquerque está entrincheirado"

PAULO CAFÔFO
Líder do PS/Madeira

"Se alguns partidos querem continuar a manter a dialética exacerbada, radicalizada da campanha, não tem nenhum sentido"

MIGUEL ALBUQUERQUE
Presidente do Governo Regional da Madeira

INDISCRETOS

Diálogo de mudos

O dr. Nuno Rebelo de Sousa, filho do Presidente da República, aceitou comparecer (embora por videoconferência), a 3 de julho, na Comissão Parlamentar de Inquérito que investiga a administração do dispendioso medicamento Zolgensma a duas gémeas luso-brasileiras. O seu advogado lembra que Nuno Rebelo de Sousa nunca disse que estaria indisponível, o que não havia era compatibilidade de datas. Mas avisou que o seu cliente não irá responder a uma única pergunta dos deputados, fazendo uso integral do seu direito ao silêncio. Tudo se conjuga para uma sessão curta, em que os deputados fazem as perguntas... e dão as respostas, esperando "picar" o depoente.

Espectador (não) comprometido

Parece que a audição à mãe das gémeas luso-brasileiras, embora transmitida em direto por vários canais noticiosos, teve menos um espectador do que o previsto: Marcelo Rebelo de Sousa declarou que não assistiu ao espetáculo – nem, presume-se, puxou a *box* atrás. Provavelmente, aproveitou para ir comer um gelado. Prevê-se, agora, que também não veja a audição do dr. Nuno, até porque não deve ter interesse nenhum: assim como assim, parece que o depoente se vai remeter ao silêncio...

Ventura ri no fim

Pelas redes sociais do Chega – e não só – foi muito partilhada, durante o fim de semana, uma imagem de André Ventura com os polegares levantados e com a legenda: "Quem é que tinha razão em relação aos turcos?" O *mème* foi rapidamente divulgado após a vitória da Seleção Nacional, por 3-0, sobre a Turquia, no Euro2024. À hora a que fechávamos este *Periscópio*, a Hungria era o mais provável adversário da Equipa das Quinas, nos oitavos de final. Mas é duvidoso que, se Portugal sair novamente vencedor, o líder do Chega venha dizer que os húngaros "não são conhecidos pela capacidade de trabalho". É que isso poderia ofender o seu amigo Viktor Orbán, membro importante da mesma família política...

Costa cita Cavaco

Num evento recente em Lisboa, onde discutiu a Europa com o belga Van Rompuy (antigo presidente do Conselho Europeu), António Costa foi muito solicitado, pelos jornalistas, para comentar a hipótese da sua indigitação para aquele lugar. Mas o ex-primeiro-ministro pediu que se deixasse o Conselho Europeu decidir, nos *timings* próprios: "Vou citar alguém que raramente cito, mas faço-o em homenagem ao dr. Marques Mendes: como dizia o prof. Cavaco Silva, deixem-nos trabalhar!" Neste caso, "deixem-nos"... a eles. **— F.L.**

15 MINUTOS DE FAMA

MARCOS BORGA

Veni, vidi e não vici

João Cotrim de Figueiredo assumiu uma candidatura à presidência do Grupo Renovar a Europa (o dos liberais, no Parlamento Europeu) que durou apenas... quatro horas. Segundo o próprio, a desistência deu-se depois da "retirada de apoio de última hora de várias delegações". Os eurodeputados novatos ainda têm – como diz o povo – de "comer muitos alqueires de sal"... A partir de agora, será mais avisado aprender, paciente e duramente, como, na Europa, se constroem os acordos e se tecem as alianças. É perguntar a António Costa como se faz...

Biden *vs.* Trump
A eleição para Presidente dos EUA pode ficar decidida logo no primeiro debate?

— POR RUI TAVARES GUEDES

GETTYIMAGES

Mesmo quem desconfia das sondagens tem de reconhecer que a eleição do próximo Presidente dos Estados Unidos da América é tão difícil de prever quanto o vencedor da Liga dos Campeões… nos anos em que o Real Madrid não chega à final. Semana após semana, ao longo do último ano, todos os estudos de opinião coincidem no empate entre Joe Biden e Donald Trump, separados sempre por escassas décimas, tornando-se quase indiferente saber qual dos dois candidatos pode estar, circunstancialmente, à frente. Até porque noutros indicadores os seus resultados não permitem quaisquer ilações triunfalistas: tanto em aprovação como em popularidade, ambos têm estado sempre com valores negativos.

Ninguém duvida, portanto, de que a eleição será disputada até ao último voto, especialmente em meia dúzia de estados decisivos. E de que a margem de vitória será, salvo qualquer ocorrência excecional, muito pequena. Por isso, será uma eleição decidida por pequenos pormenores. Como, por exemplo, uma gaffe num debate entre os dois candidatos.

É precisamente por isso que o primeiro debate entre Joe Biden e Donald Trump, marcado para a madrugada de quinta para sexta-feira, pode ser de capital importância. E é também por essa razão que, por antecipação, muitos já o comparam ao confronto entre John F. Kennedy e Richard Nixon, em setembro de 1960, que definiu as eleições e, em simultâneo, inaugurou uma era na política americana e, mais tarde, mundial: aquela em que uma boa prestação na TV pode ser decisiva para fazer mudar o sentido de voto a eleitores suficientes para garantir a vitória.

Nesse ano, embora surgisse com um ligeiro atraso nas sondagens, um Kennedy cuidadosamente maquilhado e treinado para responder com segurança às principais perguntas conseguiu, de forma quase instantânea, virar o favoritismo para o seu lado. Em termos de presença física e de segurança no discurso, foi implacável face a um Nixon com uma imagem descuidada e intervenções atabalhoadas. Enquanto um sorria e transmitia confiança, o outro transpirava e não conseguiu evitar o olhar perdido e inseguro.

A vantagem do candidato republicano evaporou-se, assim, "ainda antes de o debate terminar", como sublinha a historiadora Doris Kearns Goodwin, num livro recente sobre esse período. E a reação histórica do senador Henry Cabot Lodge, que concorria como vice-presidente de Nixon, terá sido ainda mais eloquente, segundo algumas testemunhas: "O sacana acabou de nos fazer perder a eleição."

> O debate marcará o início oficioso de uma campanha eleitoral que se prevê intensa, truculenta e, inevitavelmente, repleta de "casos" e de jogos sujos

RESPEITAR AS REGRAS?

Desta vez, 64 anos depois do duelo Kennedy-Nixon, na era da internet e da informação instantânea, um debate na TV pode voltar a ser decisivo, apesar de ocorrer a grande distância das eleições de 5 de novembro e, portanto, ainda a tempo de qualquer candidato conseguir emendar uma má prestação. Acima de tudo, o debate marcará o início oficioso de uma campanha eleitoral que se prevê intensa, truculenta e, inevitavelmente, repleta de "casos" e de jogos sujos.

A primeira surpresa reside mesmo no facto de os dois candidatos terem aceitado

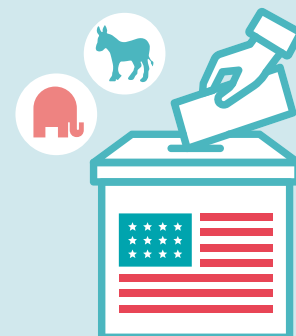
Regras Ao contrário do que sucedeu nos debates de 2020, as intervenções de Trump e de Biden estão limitadas a dois minutos e enquanto um estiver a falar, o microfone do outro será desligado

voltar a medir forças num debate televisivo, depois de tudo o que aconteceu nos confrontos de 2020 e após anos de ataques mútuos entre personalidades que não escondem o desprezo que sentem uma pela outra.
Para evitar atropelos e interrupções constantes, a CNN impôs algumas regras draconianas, que precisam de ser respeitadas durante a emissão, em sinal aberto, desde os estúdios de Atlanta: sempre que um dos candidatos estiver no uso da palavra, o microfone do outro será silenciado. Não haverá público, para evitar aplausos ou vaias – ou para impedir intimidações psicológicas, como a de Trump, em 2016, no debate com Hillary Clinton, em que fez sentar na assistência três mulheres que tinham acusado Bill Clinton de assédio sexual. Cada resposta não pode exceder os dois minutos e acender-se-á uma luz vermelha a cinco segundos do fim. Nos dois intervalos, por compromissos publicitários, Biden, de 81 anos, e Trump, de 79, podem ir à casa de banho, mas estão proibidos de falar com os seus assessores. Ao longo dos 90 minutos previstos para o embate, nenhum candidato poderá exibir gráficos ou recortes de jornais. As únicas "armas" que lhes serão distribuídas são folhas de papel, uma caneta e uma garrafa de água.

ESTRATÉGIAS PRONTAS

Em teoria, essas regras serão favoráveis a Biden, que tenta passar uma imagem de maior serenidade e responsabilidade. No entanto, também podem não ser completamente prejudiciais para Donald Trump, a quem o adversário vai procurar colar a imagem de "criminoso condenado".
A verdade é que este primeiro debate e a campanha eleitoral que se lhe seguirá serão de grande exigência para os dois candidatos. Tudo o que eles proferirem durante o confronto – e o modo como se comportarem – será analisado ao pormenor. E, de cada lado, as equipas de campanha vão esforçar-se por acentuar os pontos fracos do opositor.
As estratégias parecem estar delineadas. Donald Trump vai procurar explorar a idade avançada do atual Presidente dos EUA que, se for reeleito, terminará o segundo mandato com 86 anos. Até agora, em todos os momentos, tem procurado apresentar Biden como "demasiado velho", insinuando que ele nem sequer conseguirá ficar 90 minutos de pé e preparando-se para registar qualquer gaffe como sinal de senilidade.
E quando for acusado por causa dos problemas com a Justiça, Trump não hesitará em ripostar com o caso do filho de Biden, Hunter, recentemente condenado em tribunal.
Joe Biden, por seu lado, vai procurar mostrar-se em forma, física e mentalmente, à semelhança do que fez no discurso sobre o estado da União – embora aí com um texto preparado e com a ajuda do teleponto. A dúvida é sobre se Biden conseguirá ser suficientemente contundente nos ataques a Trump, sem perder a imagem de decência.
Numa eleição que será decidida por poucos votos, haverá, no entanto, uma série de temas que têm a possibilidade de fazer desequilibrar a balança para qualquer dos lados, já que podem traçar linhas divisórias relevantes entre cada um: o direito ao aborto, a postura de Washington em relação a Israel e aos massacres na Faixa de Gaza, o controlo da imigração, o combate à inflação, a política de Defesa e a continuidade do apoio à Ucrânia. Mesmo que algumas dessas respostas não sejam dadas neste debate, elas irão estar presentes na campanha que se segue. De uma forma cada vez mais acalorada e sem as regras impostas no estúdio de televisão. **V** rguedes@visao.pt

OS DIAS DECISIVOS

As datas que vão marcar a corrida presidencial nos EUA

27 de junho
Primeiro debate entre Joe Biden e Donald Trump, na CNN

15 a 18 de julho
Convenção Republicana em Milwaukee, no estado do Wisconsin (ganho por Biden em 2020, mas por Trump em 2016). É o momento em que Donald Trump será nomeado oficialmente candidato, apresentando o nome de quem o irá acompanhar na vice-presidência, no caso de ser eleito.

19 a 22 de agosto
Convenção Democrata em Chicago, estado do Illinois (um bastião do partido de Joe Biden desde a eleição de Bill Clinton, em 1992). Biden vai manter Kamala Harris como vice-presidente?

10 de setembro
Segundo debate entre Joe Biden e Donald Trump, na ABC

5 de novembro
Eleições em todos os 50 estados para escolher os representantes no Colégio Eleitoral que elegem o futuro Presidente, que tomará posse a 20 de janeiro de 2025

PONTOS CARDEAIS

Cimeiras (II)

Bernardo Pires de Lima

— Analista de política internacional

NORTE
A uma semana das legislativas antecipadas no Reino Unido, as sondagens dão aos trabalhistas uma ampla maioria. O programa não defende a reversão do Brexit, mas aponta para uma relação mais construtiva com a UE. Aproveitemos.

SUL
O custo do serviço da dívida está a condicionar salários e serviços em São Tomé. Vendo a oportunidade, a Rússia vai suprir os cortes energéticos também daí decorrentes, no valor igual a metade do orçamento de Estado do país africano.

ESTE
Depois de ultrapassada pelos EUA no fornecimento de gás natural liquefeito à Europa, no final de 2022, a Rússia recuperou agora a quota de 15% (EUA 14%) num mercado que inclui UE, Reino Unido, Suíça, Sérvia, Bósnia e Macedónia do Norte.

OESTE
Biden e Trump farão hoje o primeiro de dois debates televisivos. É a primeira vez na história que este ocorre antes das convenções partidárias. Se correr bem, Biden pode ganhar algum fôlego, unir o partido e mobilizar o voto antecipado.

Há quinze dias, trouxe a esta coluna quatro cimeiras seguidas que tiveram a Rússia e a Ucrânia como protagonistas. A primeira, de ministros dos Negócios Estrangeiros dos BRICS+, na cidade russa de Nizhny Novgorod. A segunda, da Reconstrução da Ucrânia, em Berlim. A terceira, do G7, em Itália. E a quarta, na Suíça, denominada de Cimeira sobre a Paz na Ucrânia. Hoje, proponho-vos manter a toada multilateral, olhando para quatro outras cimeiras, duas delas esta semana, duas outras em julho. Todas terão, direta ou indiretamente, a Ucrânia no centro dos debates.

Na terça-feira passada, em Bruxelas, teve lugar a Conferência Intergovernamental que deu início formal às negociações de adesão da Ucrânia e da Moldova à União Europeia. Foi um passo fundamental para uma das inevitabilidades geopolíticas da Europa: o alargamento. Este sinal político confirma, independentemente da evolução da guerra, uma sintonia entre Estados-membros e países da adesão nos calendários, expectativas e dossiers técnicos, sem que o conflito no terreno trave o processo. Para tal contribuem dois princípios. Por um lado, a valorização coletiva de que os alargamentos têm sido uma das histórias de maior sucesso na Europa, expandindo valores, normas, institucionalismo e cooperação reforçada. Não há nenhuma razão objetiva para reverter o que tem corrido bem. Por outro, numa altura existencial para a Ucrânia e para a Moldova, sob a mesma ameaça, retroceder ou adiar o alargamento seria beneficiar o infrator e anular as legítimas expetativas de integração dos agredidos. Esse seria, também, um prego no caixão coletivo da União.

Dois dias depois, o Conselho Europeu reúne-se com os *top jobs* do próximo ciclo institucional na agenda, mas também as guerras na Ucrânia e no Médio Oriente, e a tensão interna na Geórgia. É importante lembrar que os nomes em discussão para os principais cargos estão alinhados sobre a Ucrânia, o alargamento, as áreas prioritárias de investimento europeu, os dilemas que assolam a União e a necessidade de a reforçar financeira, política, tecnológica, económica e militarmente. E se o apoio à Ucrânia é um eixo comum a todos, tal não pode continuar a ser prejudicado com a incapacidade para influenciarem positivamente a guerra em Gaza, a segurança de Israel e os equilíbrios no Médio Oriente, que exigem iniciativas políticas próprias para anular os critérios duplos sobre o respeito pelo direito humanitário.

Entre 9 e 11 de julho, em Washington D.C., os aliados da NATO celebram os 75 anos da aliança, numa cimeira que não só confirmará Mark Rutte como o novo secretário-geral mas também apontará baterias aos desafios correntes. O ex-primeiro-ministro dos Países Baixos será o quarto do seu país a ocupar o cargo, em catorze líderes da aliança (todos homens), e o quinto consecutivo oriundo da Europa do Norte, nos últimos vinte e cinco anos. Há vários problemas nestes padrões, mas o ponto a reter diz respeito ao perfil de negociador de um político habituado a gerir coligações no seu país, nos últimos catorze anos. Negociador e pragmático, de quem se diz ter sido dos poucos a conseguir dialogar com Trump quando este era Presidente, talvez antecipe um ciclo ainda mais complicado, caso aquele vença em novembro. Um dos argumentos em disputa foi sempre o cumprimento da fasquia dos 2% do PIB dos aliados em Defesa, marco ultrapassado hoje por 23 países, estando apenas oito abaixo. Portugal continua, dramaticamente neste grupo, com os efeitos no setor que se conhecem e as repercussões políticas e militares externas que se antecipam. Trump terá de ir por outro lado para desnatar politicamente a NATO e a desvalorização do artigo 5º será o mais apetecível. Se isso coincidir com a diminuição de tropas norte-americanas na Europa ou uma desproteção nuclear, Ucrânia, aliados, e até a UE perderão o sentido de coesão que tem presidido às suas relações.

Por fim, em 18 de julho, já depois das eleições britânicas, a Comunidade Política Europeia reunirá pela terceira vez, desta vez no Palácio de Blenheim, propriedade onde nasceu Winston Churchill e que pertenceu à sua família. É importante que esse momento possa também abrir um novo ciclo entre a UE e o Reino Unido, com um governo trabalhista mais construtivo, apesar de não querer reverter o Brexit. Precisamos, a começar pela Ucrânia e passando por Portugal, de assegurar um compromisso sólido de Londres com a segurança europeia, com as migrações, com a competitividade económica e com uma maior autonomia industrial. O alarme de Trump ajuda a isso, a ameaça de Putin obriga a tal.

visao@visao.pt

GETTY IMAGES

4 DE JULHO DE 1934

90 anos sem Marie Curie

Assinalam-se, na próxima quinta-feira, 4 de julho, os 90 anos da morte de uma mulher brilhante e uma das mais extraordinárias cientistas de todos os tempos. Marie Salomea Skłodowska, que mais tarde haveria de adotar o nome do marido, Pierre Curie, nasceu a 7 de novembro de 1867, em Varsóvia, na Polónia. Depois de ter estudado clandestinamente no seu país e de prosseguir os estudos após emigrar para França, tornou-se uma física e química notável, conduzindo pesquisas pioneiras sobre a radioatividade e a sua aplicação médica. O seu contributo para o desenvolvimento científico nos finais do século XIX e princípios do século XX permitiram-lhe tornar-se a primeira mulher a ganhar um Prémio Nobel, o da Física, em 1903. Oito anos depois, seria a primeira pessoa a receber dois Prémios Nobel em dois campos científicos diferentes, desta vez o da Química, em 1911. Polaca naturalizada francesa, foi a primeira mulher professora na Universidade de Paris e, em 1995, tornou-se também a primeira mulher a ser sepultada, por seus próprios méritos, no Panteão de Paris.

— POR MANUEL BARROS MOURA

MORTES

Carlos Valente

Natural de Setúbal, o antigo árbitro português ostentou as insígnias da FIFA entre 1984 e 1992. Foi dos oito árbitros portugueses que participaram em fases finais de Campeonatos do Mundo, tendo estado presente nos torneios de 1986 e de 1990. No México apitou um jogo e em Itália arbitrou dois. Morreu na quinta-feira, 20, vítima de doença prolongada. Tinha 77 anos.

Celeste Arantes

Era a mãe do malogrado futebolista brasileiro Pelé, que faleceu a 29 de dezembro de 2022. Tinha 101 anos e não resistiu à doença. Morreu na sexta-feira, 21, em Santos, no Brasil.

Chude Mondlane

Era cantora e filha de Eduardo Mondlane, fundador e primeiro presidente da Frelimo, partido no poder em Moçambique, e da norte-americana Janet Mondlane. Eduardo Mondlane foi assassinado a 3 de fevereiro de 1969, ao abrir um livro armadilhado com uma bomba, em Dar es Salaam, onde a Frente de Libertação de Moçambique (Frelimo) tinha a sua sede, durante a luta armada contra o regime colonial português. Chude tinha 66 anos e morreu na segunda-feira, 24.

Tamayo Perry

Desempenhou o papel de um dos piratas no filme *Piratas das Caraíbas: Por Estranhas Marés*. Com apenas 49 anos, morreu no domingo, 23, depois de ter sido atacado por um tubarão, enquanto praticava surf em Oahu, no Havai. Desde 2016 que Tamayo Perry trabalhava como socorrista para a Agência de Segurança dos Oceanos de Honolulu.

GETTYIMAGES

1935-2024

Donald Sutherland
Um senhor estranho ator

Por uma vez, o tempo foi magnânimo: de ator talentoso mas com uma *gravitas* inquietante no ecrã, Donald Sutherland transformara-se nos últimos anos numa presença formidável, dotada de cabelos brancos e benevolência aristocrática que elevava qualquer filme irrelevante. Um senador cinematográfico, distante da figura longilínea cujas orelhas grandes o fizeram ser escolhido para o papel de Vernon Pinkley no western *Os Doze Indomáveis Patifes* (1967) de Robert Aldrich. Robert Altman escolheu-o, depois, para vestir a pele do cirurgião Hawkeye Pierce no popular *MASH* (1970). Entre comédias e dramas, entre sucessos e historietas para pagar as contas, Sutherland foi construindo o perfil de ator de composição, em papéis com vários graus de estranheza e uma fisicalidade excêntrica que destoava. Nicolas Roeg filmou-o como pai atormentado pelo afogamento da filha em *Aquele Inverno em Veneza* (1973) e Robert Redford como um pai falho de forças em *Gente Comum* (1980). Fellini arriscou e deixou-o experimentar ser *Casanova* (1976). Claude Chabrol, Oliver Stone e Giuseppe Tornatore também foram buscá-lo, por vezes aos palcos de teatro. Para uma certa geração, todavia, seria inesquecível uma cena de Sutherland, bigode e gabardine, ar possuído e boca aberta num guincho angustiante, em *A Invasão dos Violadores* (1978) de Philip Kaufman, ficção científica de terror em que uma raça alienígena toma conta de corpos humanos. As gerações mais novas reconhecem-no como o patriarca Mr. Bennet no clássico de Jane Austen, *Orgulho e Preconceito* (2005), ou o vilão Snow de *Os Jogos da Fome* (2012), papéis que desempenhava com uma elegância sem esforço. Em 2017 venceu um Oscar honorário e ganhou a duvidosa honra de ser considerado um dos dez melhores atores de sempre nunca nomeados para a estatueta. Canadiano de origem, filho de uma professora e de um comerciante, criança doente com febre reumática e pólio, abandonou o sonho da engenharia para ser ator nos EUA. Aos 88 anos, no passado dia 20, partiu, em Miami, na sequência de uma doença prolongada, deixando quatro filhos, incluindo o também ator Kiefer Sutherland, e quatro netos. **S.S.C.**

Quando o nariz trava a Covid-19

Como algumas pessoas escapam ao vírus, numa altura em que estamos perante uma nova vaga

— POR SARA RODRIGUES

Os relatos de pessoas que afirmam não ter contraído Covid-19 intrigam os cientistas. Alguns estudos têm encontrado pistas, mas o maior deles, que detalha pela primeira vez toda a resposta imunológica a partir do contacto com o SARS-CoV-2, foi agora publicado na revista científica *Nature*. A investigação sugere que algumas pessoas apresentam uma resposta imune nunca vista antes no nariz, que eliminou o patógeno antes mesmo dele provocar a infeção. Além disso, essa particularidade é associada a níveis elevados de um gene chamado HLA-DQA2.

O estudo, conduzido por cientistas do Instituto Wellcome Sanger e do Imperial College London, ambos no Reino Unido, é o primeiro a analisar a Covid-19 a partir de um ensaio chamado de "desafio humano" ("*human challenge*", no original, em inglês), um tipo de investigação que infeta propositadamente voluntários saudáveis em ambientes controlados para investigar a ação do agente patógeno.

Ao todo, 36 adultos sem histórico prévio de infeção ou de vacinação contra a doença receberam amostras do SARS-CoV-2 pelo nariz. A partir daí, os cientistas acompanharam todos os detalhes, desde o momento em que o indivíduo era exposto ao coronavírus até à contaminação e, no final, à eliminação do patógeno.

Em todos os voluntários foram observadas respostas do sistema imune. Mas entre os participantes que eliminaram imediatamente o vírus, ou seja, que não foram contaminados, não houve uma resposta imune generalizada, como é mais comum, mas sim uma reação subtil e inédita apenas no nariz. Por outro lado, entre os voluntários que desenvolveram uma infeção sustentada houve uma rápida resposta imune no sangue, porém de forma mais lenta no nariz, o que permitiu que o coronavírus se estabelecesse e contaminasse a pessoa.

Nos que testaram positivo por um breve período registou-se uma resposta imunitária rápida nas células nasais, um dia após a exposição, e uma resposta imunitária mais lenta nas células sanguíneas. Por outro lado, aqueles que desenvolveram uma infeção completa tiveram uma resposta nasal muito mais lenta, começando em média cinco dias após a exposição, permitindo que o vírus se estabelecesse.

> As novas subvariantes têm maior capacidade de fuga ao sistema imunitário, e, potencialmente, maior transmissibilidade. Mas não são mais graves

Christopher Chiu, autor do estudo, diz, em comunicado, que os resultados apontam um caminho para novas vacinas e tratamentos: "Estas descobertas não terão apenas um impacto importante no desenvolvimento de intervenções de próxima geração para o SARS-CoV-2, mas também devem ser generalizáveis para outros surtos e pandemias futuras."

As "descobertas", afirma Marko Nikoli, também autor do estudo, citado pelo jornal *The Guardian*, "lançam uma nova luz sobre os momentos iniciais cruciais que permitem que o vírus

Aumento Em Portugal, no domingo, 23, foram registados 12 mortes e 164 casos (recorde-se que as infeções deixaram de ser de reporte obrigatório às autoridades de saúde)

LUÍS BARRA

se instale ou que seja eliminado rapidamente antes do desenvolvimento dos sintomas".

Nas amostras colhidas antes da exposição ao vírus, os voluntários que tiveram a chamada "infeção abortiva" e os que testaram positivo de forma transitória tinham altos níveis de atividade num gene chamado HLA-DQA2. Isto foi observado em células "apresentadoras de antígenos", que sinalizam perigo para o sistema imunológico. De um forma simplificada, Kaylee Worlock, a cientista que liderou o estudo, ilustra da seguinte forma ao jornal inglês: "Essas células pegaram num bocadinho do vírus e mostraram-no às células do sistema imunológico e disseram: 'Isto é estranho: precisam de resolver isso'."

As descobertas sugerem que as pessoas que têm níveis elevados de atividade neste gene podem ter uma resposta imunitária mais eficiente à Covid-19, o que significa que a infeção nunca ultrapassa a primeira linha de defesa do corpo. No entanto, não estavam completamente imunes – os voluntários foram acompanhados após o estudo, feito em 2021, e, alguns, mais tarde, foram infetados na comunidade.

NOVA VARIANTE

Quatro anos e meio depois do primeiro infetado pelo SARS-CoV2 ter sido detetado em Wuhan, na China, mais de 704 milhões de casos de Covid-19 foram já confirmados no mundo e sete milhões de pessoas perderam a vida – em Portugal registaram-se 28 126 mortes e mais de 5,6 milhões de casos.

Nas últimas semanas, a Direção-Geral da Saúde (DGS) alertou para uma subida de casos e recomendou o reforço das medidas de proteção, como o uso de máscara.

Em comunicado, a DGS adiantou que se registou um aumento da transmissão da Covid-19, com 16 casos a sete dias, por 100 mil habitantes, em 9 de junho, apresentando "uma tendência crescente". No domingo, 23, foram registados 12 mortes e 164 casos (recorde-se que as infeções deixaram de ser de reporte obrigatório às autoridades de saúde).

A subida de casos, de acordo com a DGS, coincide com o aumento da prevalência de uma descendente da sublinhagem JN.1 do coronavírus, a KP.3, que foi classificada recentemente como variante sob monitorização pelo Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC, na siga em inglês). A JN.1 está ligada à BA.2.86 (alcunhada de *Pirola*), que, por sua vez, já era uma sublinhagem da variante Ómicron, assim como a KP3.

A DGS refere que o ECDC considera improvável que as novas mutações do coronavírus SARS-CoV-2 estejam associadas a um aumento na gravidade da infeção ou a uma redução na eficácia da vacina contra doença grave, em comparação com as variantes anteriormente em circulação.

De acordo com o último relatório do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), circulam maioritariamente em Portugal a sublinhagem JN.1 e descendentes (KP1.1, KP.2, KP.3 e KS.1). Entre as últimas, destaca-se o aumento de circulação da sublinhagem KP.3 (51,3%) nas semanas do mês de maio. Segundo os especialistas do INSA, estas subvariantes têm maior capacidade de fuga ao sistema imunitário, e, potencialmente, maior transmissibilidade do que a prevalente anterior (XBB). V

srodrigues@visao.pt

MENOS VACINADOS

Vacinação sazonal contra a Covid-19 ficou aquém do esperado

Pouco mais de metade (56%) das pessoas com mais de 60 anos decidiu vacinar-se contra a Covid-19 no último inverno. Em comunicado, a Direção-Geral da Saúde apontou a "frustração e saturação da população elegível face à vacinação e ao receio dos efeitos secundários das vacinas no caso de pessoas não vacinadas, bem como à imunização natural resultante do contágio pelo vírus no início da época de vacinação." Houve uma redução em todas as faixas etárias relativamente à época anterior, enquanto a adesão à vacinação contra a gripe se manteve, com uma taxa de cobertura de 66,27%.

As coberturas vacinais mais elevadas ocorreram na população a partir dos 80 anos, mas também nos mais idosos a adesão à vacinação contra a gripe foi bastante superior à da vacina contra a Covid-19 – 78,9% e 66,4%, respetivamente. A menor adesão registou-se na população com idades entre os 60 e 69 anos – apenas 45,5% na vacinação contra a Covid e 52,29% na imunização contra a gripe.

No total, na última campanha foram administradas 1 992 260 doses de vacinas contra a Covid-19 e 2 494 957 doses de vacinas contra a gripe, sendo que cerca de 70% das doses foram administradas nas farmácias comunitárias.

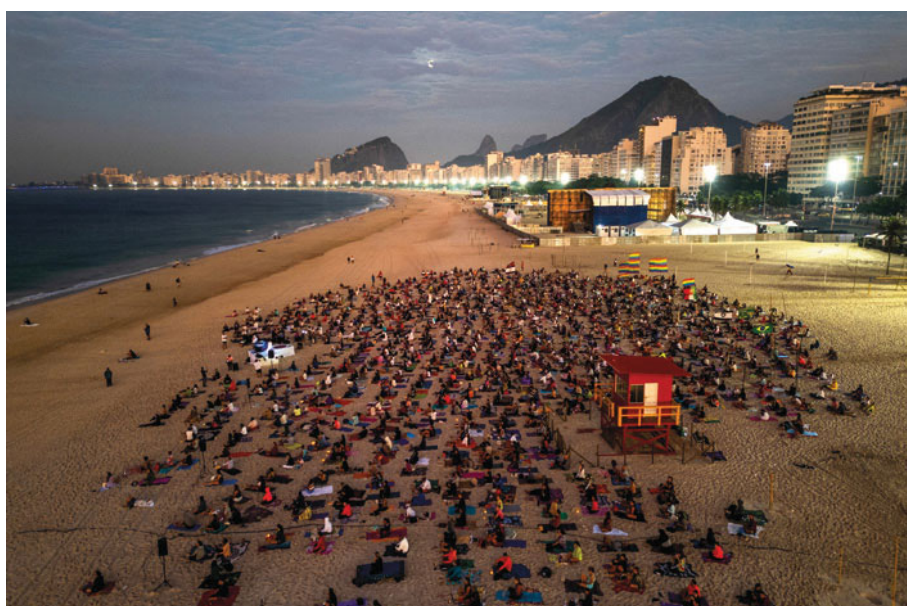
No próximo ano, a DGS pretende começar a campanha de vacinação sazonal mais cedo, em meados de setembro.

Movimentos artísticos

A estética, a poesia e a arte estão em todo o lado. Seja em contextos de bem-estar e abundância, seja nas situações mais negras e assustadoras que um ser humano pode viver

GETTYIMAGES

AL-BUREIJ FAIXA DE GAZA
Uma menina passeia na traseira de uma bicicleta pelos escombros dos edifícios destruídos durante mais um bombardeamento israelita no campo de refugiados de al-Bureij, no centro da Faixa de Gaza, na última segunda-feira, 24.

RIO DE JANEIRO BRASIL
A praia de Copacabana, no Rio de Janeiro, foi no último sábado, 22, palco do evento *Yoga ao Nascer do Sol*, que juntou algumas centenas de pessoas no areal carioca.

PARIS FRANÇA

Um mural com 11 mil azulejos tradicionais portugueses da autoria de Vhils é uma das maiores atrações da nova estação de metropolitano do aeroporto internacional de Paris, inaugurada na última quarta-feira, 24, com a presença de Emmanuel Macron, Luís Montenegro e, claro, o artista português. A nova estação liga Orly à linha 14 do metro, que estabelece a ligação ao centro de Paris e ao Estádio Olímpico, em Saint-Denis, palco central dos Jogos Olímpicos que decorrem entre 26 de julho e 11 de agosto na capital francesa.

RUBY EUA

Uma família de emigrantes oriundos do Equador rezou no lado norte-americano da fronteira com o México, em Ruby, no Arizona, enquanto esperava para ser detida pelos Funcionários da Alfândega e Proteção de Fronteiras, na segunda-feira, 24. A imagem de gente que foge da miséria e consegue ter esperança no início de um processo de legalização nos EUA cujo fim é uma incógnita é perturbadora, mas, ao mesmo tempo, poética.

LUÍS BARRA

Algarve e Alentejo FÉRIAS A SUL

Neste verão, o litoral continua a concentrar as novidades, desde restaurantes a alojamentos e museus. Provar os pratos tradicionais, passear de barco, tomar banhos de sol e de mar são boas sugestões para uns dias de merecido descanso. Sem esquecer as melhores praias e os clássicos de sempre

Panorâmica Do Forte de São Clemente, abraçamos a baía formada na Praia da Franquia, em Vila Nova de Milfontes

OLHÃO

DO ALTO DAS AÇOTEIAS

Ficar nesta cidade algarvia, em vez de lá passar só de fugida para apanhar o ferry, ir a um restaurante ou fazer compras no mercado, talvez seja das melhores opções a sul. Conheçam-se as novidades, das boas

— POR **LUÍSA OLIVEIRA** TEXTO **MARCOS BORGA** FOTOS

Ó vila de Olhão
Da Restauração
Madrinha do povo
Madrasta é que não
José Afonso

Já vai longe o tempo que inspirou Zeca para esta música, composta em 1968, sobre a dureza da sua terra adotiva. Hoje, o espaço mantém-se, embora haja uma Olhão a duas velocidades – e, se calhar, até a três. E isso nota-se bem num passeio pelas ruas empedradas do centro da cidade, para lá dos mercados, dos restaurantes e dos barcos que nos transportam até ao mar.

De manhã, junto ao irresistível mercado – são dois, na verdade, um de peixe, outro de frescos –, o ritmo é acelerado e intercultural. Cruzamo-nos com muita gente, local e nem por isso, que anda às compras ou a tomar o pequeno-almoço numa das esplanadas que circundam estes peculiares edifícios de 1916 (renovados já no século XXI).

Tudo isto se passa lado a lado com a ria – estamos em pleno parque natural – e pensamos logo em apanhar um dos ferries que nos levam até às ilhas-barreira das redondezas, Armona, Farol ou Culatra, que tanto apreciamos para um dia de praia. Mas está muito vento e, além disso, temos o dever de desbravar para lá do óbvio cartão-postal. Quase toda a gente já aqui esteve, para um petisco ou outro, ou a caminho destes imensos areais, mas muitos menos se terão aventurado cidade adentro, pasmando-se com o que por lá se encontra.

AÇOTEIAS COM VISTA

Deixemos então a beleza natural. Encontremos as surpresas arquitetónicas e culturais, aproveitando este outro ritmo, que abranda. Algumas lojas estão até abandonadas, outras fechadas, menos as que vendem souvenirs de gosto duvidoso – prefira-se o oásis Pinta Roxa, com objetos de decoração e artesanato relacionados com a História e o património algarvio pela mão de artistas locais.

Passemos em visita por alguns pontos turísticos, como a Igreja Matriz, o Museu Municipal, instalado no Compromisso Marítimo, ou a Casa Dr. Bernardino Silva, um edifício do século XIX que, desde 2015, serve de morada à associação cultural República 14. Aqui, organizam-se exposições, concertos e outras atividades sociais. No terraço, nas traseiras, há sessões de cinema e um mercado semanal de produtos locais. O bar serve petiscos.

Pelo caminho, há muitos chalés a cair de podres, uma pena. Antes pertenceram a industriais conserveiros e armadores que fizeram fortuna na primeira metade do século XX, na altura da abundância das pescas. Com a diminuição desta atividade, houve que largar estes edifícios opulentos e falta quem queira voltar a pô-los de pé.

Mesmo na sua decadência, conseguimos adivinhar-lhes o charme de outras épocas. Até porque também se veem vários exemplares, ainda mais antigos, bem recuperados,

para que possamos perceber a razão pela qual Olhão ganhou o epíteto de cidade cubista. Trata-se da única localidade europeia com características mouriscas construídas de raiz e muito depois da permanência islâmica no território. Data de 1715 a primeira habitação construída em alvenaria.

Da açoteia da Casa Amor, onde antes se secavam os polvos e agora existe uma pequena piscina de água salgada, esse recortado árabe é muito evidente: um mar branco, sem telhados, pintalgado de chaminés de balão, mirantes e contramirantes. Podemos dizer, sem mentir, que o cenário em tudo se assemelha a uma terra do Norte de África.

Ainda cheira a novo este recente boutique hotel de apenas dez quartos, nas mãos de um casal de franceses, Jack e Walter, que, com indiscutível bom gosto, recuperaram o edifício do século XIX. Depois de deixarem as suas vidas em Paris, empenharam-se em transformar estes mil metros quadrados em algo especial, respeitando a originalidade do edifício que há quatro décadas fora uma pensão, das paredes caiadas às abóbadas e às pedras ocre.

Além de podermos ficar a dormir nesta casa típica olhanense, as suas portas também estão abertas à comunidade, que os franceses consideram ser ainda genuína. Há a pastelaria, onde se encontram as criações deliciosas de Walter (também podem provar-se ao pequeno-almoço), assim como uma boa seleção de produtos locais, de pequenos produtores. E também o restaurante, que se abrirá de vez em quando, sempre que tiverem residências de chefes.

Enquanto isso não acontece, ninguém fica sem comer. Se há coisa pela qual Olhão é conhecida é pelos seus restaurantes de peixe e marisco (de 10 a 14 de agosto, a cidade recebe o Festival do Marisco).

Este ano, junta-se a esta equação o Marina by Noélia, na zona mais recente da cidade, onde atracam os barcos de recreio, com menos sainete do que o centro histórico. A conceituada chefe algarvia, que no verão tem filas de espera intermináveis no seu estaminé em Cabanas de Tavira, vai abrir, a 22 de julho, esta nova sucursal com 90 lugares, a maioria ao ar livre. "Vou fazer coisas muito giras, porque tenho mais possibilidades. A ementa mudará todos os dias, mas estará muito baseada na ria e no mar. É o que sei fazer", conta Noélia Jerónimo, que por estes dias anda a braços com a difícil tarefa de criar uma equipa para este novo projeto que fica no andar térreo do Real Marina Hotel & Spa. Por enquanto, adianta que os dois restaurantes não serão iguais. Mas cruzamos os dedos para que, em ambos, o arroz de limão, o seu *ex libris*, nunca nos falte no verão. **V** loliveira@visao.pt

Experimentar
O novo boutique hotel Casa Amor, com vista para os telhados cubistas de Olhão. Na zona mais moderna da cidade algarvia, abrirá em breve um Noélia II, ainda que vá ser diferente do que hoje existe em Cabanas de Tavira

— DORMIR
Casa Amor > R. Dr. Pádua, 24 > T. 91 066 9436 > a partir de €127

— COMER
Marina com Noélia > Real Marina Hotel & Spa > Av. 5 de Outubro > abertura prevista para 22 de julho
Chá Chá Chá > Tv. do Gaibéu, 19 > T. 289 148 262

— COMPRAR
Mercado de Olhão > Av. 5 de Outubro > seg-sáb 07h-14h
Pinta Roxa > Av. 5 de Outubro, 28 > T. 91 638 0557

— FAZER
República 14 – Associação Cultural > Casa Dr. Bernardino da Silva > Av. da República, 14 > T. 91 051 3614
Museu Municipal de Olhão > Pç. da Restauração > T. 289 700 103 > seg-sex 9h30-12h30, 13h30-17h
Passeios Ria Formosa > T. 96 215 6922 > reservas@passeios-ria-formosa.com

Pequenos produtores No Austa aposta-se em ingredientes das redondezas como a carne do produtor Feito no Zambujal

MARCOS BORGA

ALMANCIL

A COMIDA COMO ISCO

Na terra algarvia que parece ter mais restaurantes por metro quadrado há duas estreias a registar com estilos opostos

— POR LUÍSA OLIVEIRA

Ainda estamos a digerir os aromas do magnífico jardim que circunda o Austa e já temos um cocktail com endro nas mãos. Enquanto saboreamos esta frescura no copo, Emma vai-nos contando tudo sobre este fruto da pandemia. Ela e David Campus deixaram Londres durante a covid e também os seus empregos na moda e em marketing, respetivamente. Os pais de Emma já cá viviam há 20 anos e tinham um terreno livre, mesmo ao lado da sua loja de decoração. Daí à abertura das portas, no final do verão passado, foi um ver se te avias a afinar o conceito de "comida honesta, com ingredientes sazonais e produtores locais", tal como anunciam na porta de vidro, em inglês. A sustentabilidade é afinal a ideia base deste novo restaurante em que o luxo não se vê, mas sente-se a cada garfada e especialmente na descontração do ambiente. Aqui tudo tem uma história, do vinho ao azeite, passando pela manteiga feita a partir do leite de vacas de São Brás de Alportel. David Barata é o chefe que sintonizou na perfeição com o discurso do casal de ingleses. Depois de vários anos em Estrelas Michelin, é dele a carta, desde o pequeno-almoço ao jantar. "Queria fazer uma cozinha mais direta e descontraída, nunca abdicando da qualidade do produto, de proximidade e microssazonalidade", clarifica, no final de uma refeição em que tudo correu sem um único reparo.

EXTRAVAGÂNCIA À MESA

A poucos minutos de distância do Austa, acaba de abrir o Authentic. Avisamos já que todos os adjetivos de que poderíamos servir-nos para descrever este restaurante seriam sempre menos exagerados do que aquilo que vimos. Há dourados em barda, cristais a cair do teto, marcas caríssimas, zonas privadas a sério, motivos selvagens na decoração e, claro, um fogão Marrone feito à medida como estrela da cozinha aberta para o grande salão em que todos os dias toca um pianista ou um harpista. Os detalhes, que têm o seu epicentro nas casas de banho, com loiças Armani e cerâmicas Versace, saíram todos do sonho do dono, um empresário do Norte de nome Miguel Sequeira.

O chefe Ricardo Luz está feliz neste paraíso, em que é difícil queixar-se das condições ou da qualidade dos produtos – dos melhores que há no Algarve e arredores. De fora de portas, o caviar, o foie gras, os champanhes, os conhaques e os whiskeys atiram a experiência para a estratosfera gastronómica. A comida servida por empregados fardados a preceito é portuguesa, com um toque contemporâneo, destacando-se pratos tradicionais como arroz de lavagante, bife à portuguesa ou crepe Suzette.

O pão que Luiz amassou

A fábrica fica perto de Almancil, mas o Pão com Manteiga encontra-se por todo o Algarve

Esta história começa em 2020, quando o ex-cozinheiro do São Gabriel entregava quatro unidades por dia, de porta em porta. A qualidade fez o resto: atualmente, Luiz Silva, 31 anos, produz cerca de 300 pães de forma, de quatro variedades, com a ajuda de mais cinco pessoas. "O meu segredo não está apenas na farinha, mas também na utilização de sal de Castro Marim. É tudo fruto de trabalho. Eu amo o que faço", conta-nos na sua pequena fábrica junto a Almancil, nunca se esquecendo da massa-mãe de centeio, guardada no frigorífico, que já tem 35 anos, embora só seja "sua" desde 2017.
Para provar este pão artesanal, de fermentação lenta, diferente do tradicional algarvio, há que procurá-lo num dos 62 pontos de venda, de Portimão a Vila Real de Santo António (um deles é o restaurante Authentic). Cada unidade, de 800 gramas, custa entre 4 e 5 euros, consoante é apenas de trigo, de sementes, de centeio ou tipo alemão. Vale a pena o investimento pelo bem que sabe. **L.O.**

HOTÉIS

DESTINOS A ESTREAR

Entre aberturas, renovações e transformações, 10 unidades hoteleiras para uns dias de férias a sul

— POR SUSANA LOPES FAUSTINO

As novidades estendem-se do litoral ao interior alentejano e Algarve. E são todos bem diferentes estes hotéis e turismos rurais. Na Vidigueira, o Quinta do Paral – Boutique Wine Hotel tem serviço cinco estrelas e, no Alvor, o Pestana Blue Alvor Beach, a curta distância da Praia dos Três Irmãos, com regime Tudo Incluído, quer facilitar a estada às famílias, por exemplo.

No Teima, em São Teotónio, renascido do incêndio que o consumiu em 2023, encontra-se sossego e uma piscina com 22 metros de comprimento, ideal para umas braçadas com o chilrear dos pássaros como banda sonora.

Surpresa é também o Vila Galé Nep Kids, a curta distância de Beja. Pensado para os mais novos, é um autêntico parque de diversões, com um lago onde se anda de gaivota.

Casa Az-Zagal O novo boutique hotel na aldeia de Casa Branca, perto de Sousel

JOSÉ CARLOS CARVALHO

CASA AZ-ZAGAL

Antiga casa senhorial e centenária, transformada num turismo rural com 13 quartos, piscina e alpendre. Às refeições, do pequeno-almoço aos snacks, passando pelo almoço e o jantar, por encomenda, consomem-se produtos das redondezas.
R. de Évora, 14, Casa Branca, Sousel > T. 268 539 085 > a partir de €90

LAND OF ALANDROAL

Hotel rural de cinco estrelas com 24 suítes, restaurante, spa e um mural de Vhils para admirar.
Herdade das Parreiras, Alandroal > T. 266 785 777 > a partir de €210

GANDUM

Com destaque na sustentabilidade, da gastronomia ao design, João Almeida e Martina Wiedemar idealizaram este hotel rural onde há agroflorestas e se plantaram mais de 50 mil árvores. Tem três casas para pernoitar (a que se hão de juntar mais 18), bar e restaurante abertos a não hóspedes e um cowork.
R. de São Domingos (EM 537), Reguengo de São Mateus, Montemor-o-Novo > T. 266 079 000 > a partir de €104,16

QUINTA DO PARAL – BOUTIQUE WINE HOTEL

Com 17 quartos, cinco suítes e piscina exterior aquecida, está rodeado por 30 hectares de vinha – o proprietário, Dieter Morszeck, é um dos produtores da Vidigueira –, e o restaurante tem a mão do chefe alentejano José Júlio Vintém. O serviço de luxo pode incluir mordomo e viagem em jato privado.
Herdade do Paral, Vidigueira > T. 284 243 762 > a partir de €300

VILA GALÉ NEP KIDS

Pensado para famílias com crianças, aqui não faltam diversões: carrossel, pista de condução, parque aquático e um lago onde se anda de gaivota. Para o descanso estão reservados os 80 apartamentos.
Herdade da Figueirinha, Santa Vitória, Beja > T. 284 240 060 > a partir de €165

HILTON GARDEN INN ÉVORA

O bar e a piscina no terraço, a proximidade ao centro da cidade e aos seus monumentos, são duas mais-valias deste hotel de quatro estrelas com 130 quartos.
Tv. João Rosa, Évora > T. 266 248 840 > a partir de €95

TEIMA

Depois do incêndio em 2023, este retiro na costa alentejana está de volta com tudo o que sempre teve de bom, sobretudo o sossego. Além de sete quartos, com vista para a piscina ou o jardim, tem um apartamento T2.
Vale Juncal, São Teotónio > T. 961 622 239 > a partir de €135

PESTANA BLUE ALVOR BEACH

Nasce da transformação do Pestana Delfim. A pouca distância da praia, foi renovado e passou a funcionar em regime Tudo Incluído, com destaque nas famílias com crianças.
Praia dos Três Irmãos, Alvor, Portimão > T. 282 400 800 > a partir de €203

AQUALUZ LAGOS BY THE EDITORY

Além da renovação total dos quartos, remodelaram e ampliaram o bar e restaurante junto às piscinas. O areal mais perto é a Praia Dona Ana.
R. Sacadura Cabral, Lagos > T. 282 770 620 > a partir de €95

CASA BARTOLOMEU

Pegar numa casa antiga com três quartos e manter-lhe a traça, com base em materiais típicos algarvios, é a receita deste novo local a cinco minutos da Praia Verde. R. da Fábrica, Castro Marim > T. 96 605 5176 > a partir de €350

COMPORTA

BEM COMER

O Canalha do chefe João Rodrigues assenta arraiais no Sublime, o JNcQuoi agora é Deli e há um clássico de Campo de Ourique. Eis as novidades, a curta distância da praia

— POR SUSANA LOPES FAUSTINO

Na Estrada Nacional 253, uma das vias de chegada à Comporta, perto do quilómetro 14, uma placa assinala a Herdade de Montalvo. É dentro desta propriedade, em plena Reserva Natural do Estuário do Sado, que encontramos O Bem Disposto, a primeira paragem deste pequeno guia de novidades gastronómicas. O nome pode soar familiar a alguns dos nossos leitores que em tempos possam ter frequentado o restaurante homónimo de Luís Baptista, em Campo de Ourique, encerrado em 2005. "Regressámos para um novo capítulo. Esta abertura é um regresso às origens, recuperámos o espírito e a comida", explica Mariana Baptista, que agora acompanha o pai nesta aventura, a par do serviço de catering que continua a funcionar. "Temos takeaway e entregas [Carvalhal, Comporta, Troia], recebemos grupos, fazemos festas e outro tipo de eventos."

Mas regressemos à mesa, seja na agradável esplanada ou numa das salas interiores, para olhar a carta. "As nossas especialidades são a paella negra com aioli, o fondue da vazia e o bife Bem Disposto, servido com um molho à base de natas", diz Mariana, que assinala ainda os petiscos, com sugestões como as gambas al ajillo, o croquete de vitela ou a perdiz de escabeche, ideais para partilhar, tudo a preços razoáveis.

Até 31 de outubro, o restaurante Canalha do chefe João Rodrigues vai estar a funcionar em formato pop-up no hotel Sublime Comporta. Em quase tudo semelhante ao projeto original lisboeta, incluindo a imagem do espaço, instalou-se no antigo Tasca da Comporta, um dos três restaurantes deste hotel.

O Canalha Comporta é uma casa assumidamente de verão, onde a cozinha de João Rodrigues, com foco no produto, combina na perfeição. Na carta, conte-se com pratos de referência, como a charcutaria ibérica (presunto, chorizo, salsichón Maldonado), o raspado de presa de vaca arouquesa Carnes Jacinto, a lula de toneira e manteiga de ovelha ou a tortilha aberta de camarão e cebola. Acrescente-se a salada de tomate biológico Cerquinha, a sardinha assada com tosta de pimentos e pepino marinado e o creme frio de tomate e gamba da costa, e temos razões mais do que suficientes para uma visita ou duas, pelo menos, dizemos nós (funciona de quarta a domingo ao jantar). E descansem os clientes lisboetas, porque o Canalha mantém-se a funcionar na capital, agora com horário ininterrupto e de segunda a domingo, para dar resposta às solicitações.

Há ainda outra morada a reter por estas paragens, o JNcQuoi Deli Comporta. Depois da abertura, em agosto de 2023, de um beach club na Praia do Pêgo, é no centro da aldeia do Carvalhal que encontramos este novo projeto com design do belga Jean-Philippe Demeyer. Serve refeições todo o dia, há petiscos gourmet, snacks para levar para a praia, uma carta de bebidas a combinar com a época estival e música, com atuações de DJ. Que mais se pode pedir num dia de verão?

Mesas O restaurante O Bem Disposto e as criações do chefe João Rodrigues chegam à Comporta

O Bem Disposto
Herdade de Montalvo > EN 253, km 14,7, n.º 247, Alcácer do Sal > T. 91 927 0782
Canalha Comporta
Sublime Comporta > EN 261-1, Muda, Grândola > T. 211 452 426
JNcQUOI Deli Comporta
Av. 18 de Dezembro, 15, Carvalhal > T. 269 099 990

CACELA VELHA

O PARAÍSO MORA AQUI

Se acreditarmos em sítios mágicos, este é um deles. Fomos revisitar o pequeno recanto do Sotavento algarvio, à boleia de um boutique hotel muito especial

— **POR LUÍSA OLIVEIRA** TEXTO **MARCOS BORGA** FOTOS

O sol vai baixo e enche o céu de um tom laranja inexplicável, o melhor prenúncio de que amanhã o dia vai ser de calor, bom para a praia, já ali em baixo, à distância de uma curta viagem de barco. Junto ao muro que ladeia a igreja de Cacela Velha, às vezes aberta para se poder espreitar, vemos isso tudo e sentimos ainda mais. Esta aldeia algarvia, em que todas as ruas levam nomes de poetas, tem muito charme – e chegar aqui ao mesmo tempo que a noite se aproxima ainda melhora a experiência.

Se as ostras (e o arroz de lingueirão, já agora) foram o isco que nos chamou até aqui, não nos deixemos seduzir em demasia por esse petisco da ria Formosa, que por estas bandas se come cru ou escaldado, ou de ambas as formas (é esta a melhor opção). Há que percorrer a aldeia com calma, parando em todos os miradouros, admirando as suas casas típicas, invejando quem as tem, sentando-nos nos bancos com o melhor horizonte. Só depois, então, sucumbiremos ao pecado da gula.

Há várias hipóteses para o deleite: a Fábrica do Costa que, depois de uns anos meio à deriva, está de volta com todo o seu esplendor, mesmo por cima da ria, ou a Casa Velha, que é a melhor alternativa às filas intermináveis da Casa da Igreja, a tasca mais afamada de Cacela, mas que nos faz desistir por desespero. Atenção que para arranjar mesa no restaurante é preciso estar ao portão antes das 19h, hora a que abre. Caso contrário, só haverá mesa disponível no turno seguinte.

Depois de tratarmos dos assuntos do estômago, é tempo de pensarmos onde bem ficar a dormir. Fazendo uma curtíssima viagem de carro, chegamos ao novo boutique hotel da região, o Casas da Quinta de Cima, num típico monte algarvio. E não mais queremos sair daqui, até porque temos muito com o que nos entreter, para lá da leitura, do descanso ou dos passeios a pé pela quinta.

CHEGAR E NUNCA MAIS PARTIR

Acordar no meio do nada, ainda que se aviste o mar não muito longe desta quinta de 50 hectares, dedicada à exploração agrícola de laranjas, limões e abacates, é um luxo. Um luxo discreto. E seguir para o pequeno-almoço, que se toma dentro ou fora, consoante a meteorologia, é importante para nos conectarmos com a história do local, uma herdade que está na mesma família há seis gerações.

Durante muitos anos foi casa de férias, hoje é a morada de José Brion Sanches, 33 anos, que dirige este novo

Vida boa A zona de Cacela Velha é pródiga em proporcionar bons momentos, quer seja na Praia da Fábrica, no restaurante com o mesmo nome, frente a umas ostras, num passeio a cavalo ou no mais recente hotel, Casas da Quinta de Cima, situado num tradicional monte algarvio

negócio familiar com muita dedicação. Dá gosto vê-lo a receber os hóspedes quase como se fossem seus amigos. Pode até acabar a noite de volta de uma mesa de snooker, na enorme sala de estar, um antigo armazém agrícola decorado agora com peças únicas, vintage e desirmanadas, encontradas por ele em lojas de segunda e terceira mão.

As nove suítes, de 70 m², eram as antigas casas dos trabalhadores da Quinta de Cima. Todas têm também sala de estar, kitchenette e uma casa de banho que se abre de par em par para o aconchegante pátio privativo. Nos interiores, privilegiaram-se os materiais tradicionais: madeira, terracota, mármore, lã e algodão. Os tetos são tipicamente algarvios, altos e forrados a vime.

Além destes quartos, o hotel ainda tem duas villas isoladas no meio do campo, ideais para famílias. Quem aqui fica pode não sair nunca, pois há piscina e o pequeno-almoço, caso seja essa a vontade, toma-se em casa.

Dia 1 de julho, o restaurante abrirá para jantares, com receitas da família, como caril ou arroz de pato. Ao almoço, quem quiser ficar pela piscina (um antigo tanque de rega), ou a relaxar numa das cadeiras abrigadas pela densa vegetação, pode pedir sandes e saladas. Para o ano, garantiram-nos, já haverá outra piscina maior e um ginásio.

E ao final do dia, porque não uma massagem relaxante no pátio de casa? Trata-se de um dos serviços à disposição dos hóspedes – é só falar com a solícita Anabela Fernandes, que anda sempre por aqui, pronta a satisfazer os nossos pedidos (e também sabe muito bem fazer empreita, o entrançado típico da região, usando folhas de palmeira-anã, uma espécie nativa do Algarve).

Fora de portas, além das maravilhosas praias deste cantinho algarvio (provem-se as bolas de Berlim da Felismina, que há 55 anos as amassa como ninguém), e dos restaurantes de Cacela Velha, fugimos para um passeio a cavalo (ou de charrete). António Ruiz, um madrileno que trocou a confusão da capital espanhola por este sossego português, leva-nos, com toda a calma, por uma volta pela Quinta Alvisquer, onde também dá aulas de equitação.

Para os mais aventureiros, o instrutor vai, durante duas horas, mostrar a mata da Conceição, um paraíso escondido que fica mesmo aqui ao lado desta herdade, ou até aos areais da zona, mas isso só antes ou depois da época balnear, porque agora não se pode.

De regresso à paz da Quinta de Cima, que ninguém nos incomode, pois queremos aproveitar cada segundo deste recanto algarvio, entre as árvores de fruto, especialmente se as noites estiverem de feição, como só no Algarve conseguimos senti-las. ■ loliveira@visao.pt

— DORMIR

Casas da Quinta de Cima > EM1242, Vila Nova de Cacela > T. 96 691 2743 > a partir de €276

— COMER

Fábrica do Costa > R. da Fábrica, Vila Nova de Cacela > T. 281 951 467

Casa Velha > R. Sophia de Mello Breyner, Cacela Velha > T. 281 952 297

Vistas Monte Rei > Sítio de Pocinho, Vila Nova de Cacela > T. 281 950 950

— FAZER

Passeios de cavalo ou de charrete > António Ruiz, Quinta Alvisquer > EN125, Conceição de Tavira > T. +34 615 840 530 > a partir de €30

Massagens > Inês Viegas, Therapy Touch > Tv. Ingmar Bergman, 3, Tavira > T. 96 621 6672

Água Mãe, Spa Salino > Salina Barquinha, EN 122, Castro Marim > T. 96 540 4888

Água na boca
Ao xarém e à açorda pode juntar-se tudo o que a imaginação permitir

D.R.

XARÉM E AÇORDA

A FOME AGUÇA O ENGENHO

Da necessidade de alimento capaz de mitigar a escassez nascem os pratos-âncora das gastronomias algarvia e alentejana

— POR LUÍSA OLIVEIRA

Muitos rumam a sul na esperança de comer bom peixe e marisco fresco. Está certo – provavelmente é isso que acontecerá na maioria dos restaurantes junto ao mar. Mas nem sempre foi assim. No Algarve, o prato mestre da culinária era o xarém (ou xerém, é como se quiser dizer), consumido por todas as classes sociais nas suas casas.

Também há quem lhe chame papas, porque é disso mesmo que se trata, de uma papa com milho moído a que se junta praticamente tudo, dependendo das disponibilidades da época e dos hábitos familiares, ou até mesmo nada (passam então a chamar-se monas, um termo depreciativo dada a pobreza da situação).

O seu consumo acentuou-se desde há duas décadas – felizmente, acrescente-se – e hoje já podemos encontrar a versatilidade desta receita um pouco por todo o lado, nos restaurantes afamados ou nos mais modestos, mas ela é originária das zonas rurais, numa época anterior aos anos 1960. À farinha de milho, bem mexida em lume brando para evitar os grumos, só falta acrescentar berbigão, sardinhas ou griséus (ervilhas).

"As papas de milho, como alimento essencial, eram feitas para recuperar as forças despendidas ao longo do dia de trabalho", lê-se no livro *Algarve Mediterrânico*, de Maria Manuela Valagão e do chefe Bertílio Gomes, com fotos de Vasco Célio.

Por outro lado, do interior do Algarve até ao coração do Alentejo, as açordas são transversais e nasceram da mesma necessidade de dar alimento consistente às gentes que trabalhavam nos campos.

Podem comer-se a qualquer hora do dia – a começar por um potente pequeno-almoço antes da dura jornada – e também enriquecer-se com uma mão-cheia de ingredientes, numa manobra perfeita que visa disfarçar a pobreza da receita. Para se preparar uma boa açorda, basta esmagar alhos em azeite e juntar ervas aromáticas, como coentros ou poejo. E pão cascudo, claro.

As migas são outra versão do aproveitamento do pão mais duro e funcionavam também como uma boa prática na economia familiar. Podem comer-se sozinhas ou como acompanhamento de pratos de carne ou peixe frito. Em qualquer dos casos, trata-se indubitavelmente de uma delícia simples.

— RESTAURANTES

O Alpendre
Há açorda alentejana com bacalhau e ovo escalfado, e uma série de pratos de migas, que podem ser de tomate, espargos ou batata.
Bairro Serpa Pinto, 20 A, Arraiolos > T. 266 419 024

A Cavalariça
A açorda de perdiz é uma das especialidades, mas também há migas de espargos com presa e outras sugestões, da carta e diárias, onde entra pão.
R. do Paço, 14, Entradas, Castro Verde > T. 286 915 491

O Primo dos Caracóis
Entre outras iguarias tipicamente algarvias, este restaurante de beira de estrada nunca falha no xarém, que pode vir com conquilhas ou amêijoas. A dose, que se diz ser para dois, serve para três ou quatro.
Estrada de Quatrim, 8700, Olhão > T. 289 702 662

Noélia
A ementa muda todos os dias neste restaurante, mas com sorte apanha-se uma versão de xarém. Da última vez que lá fomos havia um prato com bacalhau confitado.
Avenida Ria Formosa, 2, Cabanas de Tavira > T. 281 370 649

FOTOS D.R.

ALTER DO CHÃO

ROTA DE SABORES

À mesa com a cozinha regional alentejana, com um travo a açafrão-bastardo, criatividade à mistura e, claro, de copo na mão

— POR SANDRA PINTO

No terreno de Francisco Silva, 69 anos, o açafrão-bastardo está pronto a ser colhido. "Tenho de escolher pétala a pétala e cortar cuidadosamente com a tesoura. Só depois de estar bem seco ao sol é que ponho dentro de saquinhos", explica Mestre Xico, como é conhecido o pequeno produtor desta planta utilizada como tempero e à qual se dedica há várias décadas. "Semeio em outubro e só rego com água da chuva. Trato a planta como se fosse uma criança, vou falando com ela e fazendo versos", diz sobre o "tesouro de Alter". Além dos tais pacotinhos (entre €7 e €15, dependendo do peso), vendidos no Museu Casa do Álamo, Mestre Xico também fornece a granel os chefes da região. É o caso de Filipe Ramalho, do restaurante Páteo Real, aberto em 2021 a dois passos da Igreja Matriz e do Castelo de Alter do Chão.

MIOLOS ROTOS E FARINHEIRA DE CASTANHA

Com dois andares e um terraço espaçoso, o Páteo Real está decorado com as grandes paixões do chefe de 33 anos: vinhos, antigas boinas, a fotografia de Joaquim, o seu avô materno, e uma vitrine com livros de cozinha. Filipe Ramalho utiliza o açafrão na preparação, entre outros pratos, do arroz amarelo com vegetais salteados. "A atual ementa é a minha visão de cozinha tradicional alentejana daqui a 20 anos. Simples, descomplicada e com qualidade", resume este alentejano apaixonado pela gastronomia, que começou a sua carreira no Bistro 100 Maneiras, de Ljubomir Stanisic, e mais recentemente liderou, durante seis anos, o restaurante Basilii, do Hotel Torre de Palma, em Monforte.

À mesa, há iguarias que não podem faltar, como a original tarte de farinheira de castanha com pera bêbeda e marmelada (pode ser pedida como entrada ou sobremesa), os croquetes de pato (divinais) ou os ovos rotos. Há também miolos rotos, preparados com mioleira de porco em manteiga; cogumelos silvestres, ovos e croutons de pão alentejano; "bitoque" de camarão tigre, com batata, ovo estrelado e "molhanga" de camarão, limão e coentros; e galinha do campo tostada.

Vale o pequeno desvio de cerca de 20 quilómetros até à aldeia de Vaiamonte, na freguesia de Monforte, onde Filipe Ramalho nasceu, para sentar à mesa da Taberna Tintos e Petiscos, restaurante de cozinha tradicional alentejana gerida pelos seus pais (há cerca de três meses, abriram a Taberna Papa Vinho, em Estremoz, no Largo dos Dragões de Olivença). "Mudámos de uma casinha de bonecas aqui ao fundo da rua para esta casa com duas salas e um terraço em junho de 2021", conta Fátima, uma cozinheira de mão-cheia, haveremos de perceber, e uma "exímia doceira", acrescentará o filho, orgulhoso. O escabeche de fraca, a sopa de cação e a

A pé Percorrer as ruas de Alter do Chão é descobrir uma plantação de açafrão, os vinhos da Herdade Papa Leite e as iguarias do Páteo Real ou da Taberna Vinhos e Petiscos. Na aldeia de Cano, a Salsicharia Canense é paragem obrigatória

feijoada de pato, entre outros petiscos, ficaram na memória. Um repasto que pode (e deve!) terminar com a encharcada de forno, o toucinho do céu ou o pudim de mel e azeite.

UM TIRO NO ESCURO

"Até o vinho estar na cuba, é um trabalho constante", atira Filipe Barreiros Cardoso, no pequeno miradouro da Herdade Papa Leite, com vista privilegiada para a vinha e a meia dúzia de passos da adega e da loja, onde se encontram todas as referências aqui produzidas. Após anos de pesquisa, provas e aventuras, o produtor concretizou nesta propriedade em Alter do Chão, com cerca de 300 hectares (11 dos quais dedicados à vinha), o sonho de produzir vinhos e azeites inovadores.

Os brancos, tintos e rosés, em pequenas quantidades anuais, para poder "controlar a sua qualidade", tanto podem ser encontrados em garrafeiras como nas cartas de alguns restaurantes ou aqui mesmo, nas provas organizadas e que incluem quatro vinhos da casa (€40, com petiscos). Por marcação, e preferencialmente durante a semana, os visitantes podem ainda optar pela iniciativa Enólogo por um Dia, em que, com a ajuda de um profissional, podem fazer o seu próprio vinho. Um projeto que dá especial atenção aos rótulos, desenhados pelo artista local Pedro Ramalho, assim como aos nomes escolhidos: Religiosamente Guardado (edição limitada), Tiro no Escuro e Pacto do Diabo são alguns exemplos.

Quem conhecer a dona Otávia, 77 anos, à frente da Salsicharia Canense, na aldeia de Cano, não esquecerá a sua simpatia e o amor que coloca nos seus enchidos. "Aprendi a fazer sozinha, sempre fui muito curiosa. Não tirei nenhum curso nem fui espreitar outras salsicharias." Há três décadas que se dedica a esta arte, contando com a ajuda do marido e do filho, respetivamente, António e João Roberto. Das suas mãos saem diferentes enchidos preparados somente com porco preto alentejano. Só utiliza tripa natural e a massa de pimentão é feita na casa. "O que nos difere é o tempero, o tipo de lume, neste caso, o azinho, o tempo que fica no fumeiro e, claro, é tudo apertado à mão", conta. Há lombo com pimentão, painho de alho e sal, chouriço com pimentão, chouriço com alho e sal e três variedades de farinheira (normal, com pimenta-rosa e de castanha). De prova obrigatória, a cabeça de xara, especialidade da casa, é de levar aos céus. **V** visao@visao.pt

— DORMIR
Villa Alter Guesthouse
Av. Dr. João Pestana, 11 > T. 21 042 3280, 91 238 9772 > a partir €135
Alter Village Apartments
Av. Dr. João Pestana, 36A > T. 96 683 0662 > a partir €77 (sem pequeno-almoço)

— COMER
Páteo Real
Av. Dr. João Pestana, 37 > T. 96 015 5363
Taberna Tintos e Petiscos
R. 25 de Abril, 6, Vaiamonte > T. 96 024 8138

— FAZER
Casa do Álamo
Alter do Chão > €2
Coudelaria de Alter
Alter do Chão > T. 245 610 060 > visitas guiadas ter-dom 10h30, 15h30 > passeio a cavalo €69 (30 min.), visita com falcoaria €17, batismo de cavalo €18
Herdade Papa Leite
Alter do Chão > T. 96 279 3681 > Prova de quatro vinhos €40 (inclui petiscos)

— COMPRAR
Salsicharia Canense
R. S. José, Cano > T. 268 549 203

Memórias O Museu de Vila do Bispo – Celeiro da História e o Núcleo Museológico Grândola, Vila Morena

D.R.

MUSEUS

GUARDIÕES DA HISTÓRIA

Da viola campaniça à escrita mais antiga da Península Ibérica, entre outros temas para descobrir nestes cinco novos equipamentos culturais

— POR SUSANA LOPES FAUSTINO

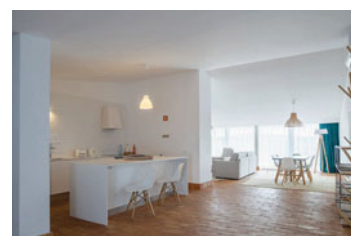
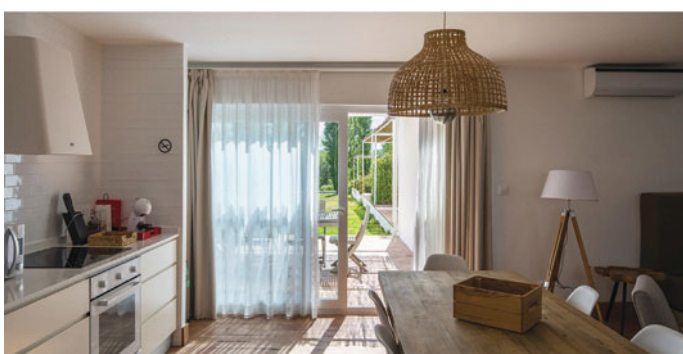
De Grândola a Vila do Bispo, aqui está uma mão-cheia de museus a estrear, prontos para surpreender os seus visitantes. Instalados fora das grandes cidades, apresentam museografias originais, como a do Museu de Vila do Bispo – Celeiro da História, e atividades interativas, como as que propõe, em Grândola, o núcleo museológico dedicado à canção *Grândola, Vila Morena*, escrita e cantada por José Afonso, que recorda o pré e o pós-25 de Abril. Recheado de memórias, vivências e outros testemunhos, está também o Parque Mineiro de Aljustrel, um dos territórios mineiros em atividade mais antigos no mundo, museu a céu aberto, mas com incursões às profundezas.

Núcleo Museológico Grândola, Vila Morena
O grande cravo de metal fixado à parede assinala a chegada ao edifício dos antigos Paços do Concelho de Grândola, onde, no primeiro andar, de forma interativa, se conta a história da canção *Grândola, Vila Morena*, desde o primeiro encontro entre José Afonso e a Sociedade Musical Fraternidade Operária Grandolense, em 1964, até aos dias de hoje. Aqui, ouve-se o testemunho inédito de José Mário Branco sobre a gravação da canção em 1971, as 92 versões, portuguesas e estrangeiras, e ainda podemos gravar a nossa própria versão. Pç. D. Jorge de Lencastre, Grândola > T. 269 249 718 > seg-sáb 9h30-13h, 14h-17h > grátis

Centro de Valorização da Viola Campaniça e do Cante de Improviso
É em São Martinho das Amoreiras, freguesia do concelho de Odemira, que se dá destaque à viola campaniça. O instrumento tradicional do Baixo Alentejo é aqui celebrado, promovido e conservado enquanto património cultural através de uma área expositiva com exemplares de viola campaniça, objetos relacionados com o cante de improviso e biografias de tocadores e cantadores de referência. Recria-se ainda uma taberna típica, um dos locais onde era comum ouvir-se estes sons tão particulares.
R. do Algarve, São Martinho das Amoreiras, Odemira > T. 283 925 123 > visitas por marcação > grátis

Museu da Escrita do Sudoeste – MESA
Entre antas e estelas funerárias, alguns dos mais importantes achados arqueológicos epigrafados com caracteres da Escrita do Sudoeste, a mais antiga da Península Ibérica, estão neste museu. De regresso à casa inicial, depois da ampliação e da modernização do edifício, e com uma museografia bastante mais atrativa, dá a conhecer esta escrita gravada na pedra utilizada pelos tartessos, que viveram durante a Idade do Ferro.
R. do Relógio, Almodôvar > T. 286 665 202 > ter-dom 10h-13h, 14h-18h > grátis

Parque Mineiro de Aljustrel
Não se pode chamar-lhe museu, porque é mais do que isso. O Parque Mineiro de Aljustrel nasce da valorização do património mineiro da região e é um aglomerado de estruturas ao ar livre e edifícios visitáveis, que no seu conjunto contam a história deste que é um dos territórios mineiros em atividade mais antigos do mundo. A visita deve iniciar-se no Centro de Receção e Interpretação para aprender a lição. Depois, é explorar a Galeria Mineira do Piso 30, a Central de Compressores, o Passadiço do Chapéu de Ferro, observar os malacates do Poço Viana e Vipasca e a Chaminé Transtagana. Vale d'Oca, Aljustrel > T. 284 009 131 > ter-dom 9h-12h30, 14h-17h30 > €2 a €12 (mediante reserva)

Museu de Vila do Bispo – Celeiro da História
Na década de 30 do século passado, Vila do Bispo era reconhecida como o celeiro do Algarve. É da reconversão dos antigos celeiros da Federação Nacional dos Produtores de Trigo (FNPT) e da Empresa Pública de Abastecimento de Cereais (EPAC) que nasce este novo museu. É uma estrutura que se destaca pela escala, pela arquitetura e pelo espólio, com um percurso expositivo dinâmico e original. Aqui não há salas, o espaço de visitação tem a forma de um contínuo ondulado, que visto de cima pode remeter para uma espécie de labirinto. Geologia, paleontologia, arqueologia subaquática, de tudo se aprende neste museu.
Sítio das Eiras, Vila do Bispo > T. 96 825 5667, 92 719 3677 > ter-dom 10h-18h > €5

VILA NOVA DE MILFONTES

ALENTEJO AO FRESCO

Entre o rio e as praias, cruzam-se caminhantes e perpetuam-se negócios de família tradicionais

— **POR SÓNIA CALHEIROS** TEXTO
LUÍS BARRA FOTOS

Em garota, Conceição Gonçalves via o pai, pescador de ouriços-do-mar, transportar no seu barco os agricultores que vinham a banhos com os seus animais. Até 1978, não existia ponte em Vila Nova de Milfontes e esse percurso no rio Mira era imprescindível para a população.

A menina São ajudava o pai e acartava sacas de ouriços, que iam diretos para uma assada com todos à volta da fogueira. Outros tempos.

O rio, o Mira, continua o mesmo – vindo da serra do Caldeirão, atravessa o concelho de Odemira de sul para norte, algo inédito, indo desaguar em Vila Nova de Milfontes. Por na região haver pouca indústria, é considerado um dos rios mais limpos da Europa.

É este o local de trabalho de Conceição Gonçalves, 57 anos, a tomar conta do negócio do pai desde 1990. Até 2016, conciliou o leme com a profissão na biblioteca escolar, mas prevaleceu a carta de patrão local. "É mais fácil conduzir um carro. O barco não trava, quaisquer que sejam a corrente e a maré. Não é pera doce entrar na barra com maré cheia, por causa dos bancos de areia", explica a empresária

Mira Um dos rios mais limpos da Europa, desagua em Vila Nova de Milfontes. Águas ideais para stand-up paddle, wing foil e caiaque

— COMER

A Choupana > Praia do Farol > T. 283 011 275
A Fateixa > Lg. do Cais > T. 283 996 415
Tasca do Celso > R. dos Aviadores, 34 > T. 283 996 753
Bar da Praia do Almograve > seg-dom 11h ao pôr do sol
Mabi > Lg. de Santa Maria, 25A > T. 283 998 677
Laréu > Lg. do Rossio, 18 > T. 96 366 5768
Porto das Barcas > Estr. do Canal > T. 283 997 160
Manjedoura > Cerca do Arneirão, R. António Mantas > T. 96 520 4477
Ar'Terra Bistro > R. da Igreja, São Luís > T. 96 758 7167, 96 866 0935

— FAZER

SW SUP > Praia da Franquia > T. 96 355 1232 > aula SUP €25/1h, wing foil €140
Ferry *Maresia do Mira* > T. 96 420 0944 > seg-dom 8h30-19h > ida e volta €7, €4 (2-11 anos), passeio 1h €20, €15 (2-11 anos)
Adega dos Nascedios > Fornalhas Novas > T. 283 623 163

— DORMIR

Charm-In Center > R. António Mantas, 29 > T. 96 874 6979 > quarto €100 a €150/noite
Mute > R. dos Carris, 9 > T. 283 105 018 > beliche €22 a €50, duplo €85 a €179
Casa do Lado > Beco da Escola, 30A > T. 91 996 8116 > a partir €70

enquanto nos leva ao pontão de embarque no lado do rio da Praia das Furnas.

No *Maresia do Mira* cabem nove passageiros e um tripulante, para viagens de cinco minutos até à outra margem. Se nos meses de verão são as famílias de férias, à procura do melhor lugar ao sol no areal, no resto do ano o ferry é uma bênção para italianos, alemães, austríacos e até sul-coreanos que fazem o Trilho dos Pescadores da Rota Vicentina.

São 226,5 quilómetros, de São Torpes a Lagos, com muitos passos sempre pela costa do Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina. "Quem vai para Almograve, a 14 quilómetros daqui, se for de barco encurta a viagem para metade e o passeio pelo rio é mais bonito", justifica Conceição. Além de um breve descanso, os caminhantes têm a oportunidade de ver lontras junto ao cais, cegonhas, maçaricos, garças-cinzentas e guarda-rios.

OLHÀ BOLA DE BERLIM

A Praia da Franquia foi a escolhida por António Pereira, 37 anos, para abrir a SW SUP, escola com aulas e passeios de stand up paddle (SUP) e wing foil, modalidade mais recente e apontada para quem tem experiência de windsurf. Planar com a prancha em cima de água graças a uma lâmina (foil) e conseguir orientar a asa (wing) presa aos pulsos não é para todos. Apesar de a água ser fresca (15ºC a 18ºC), aqui predomina o vento noroeste, favorável para as brincadeiras dentro de água.

Vamos em direção à Praia do Farol, onde o *ex libris*, além do pôr do sol, é o restaurante A Choupana, aberto há 43 anos e a servir amêijoa, camarão e bom peixe grelhado em horário contínuo.

Outra instituição gastronómica desta vila alentejana é a Tasca do Celso, nome do pai de José Cardoso, atual proprietário e um anfitrião de mão-cheia. Há lista de espera para conseguir reservar mesa para comer ostras, bruschetta de tomate e sardinha, polvo salteado, canja de garoupa e cachaço de bacalhau e beber um dos vinhos da vasta garrafeira com 1 700 referências.

Com Luís Leote Falcão, da Herdade do Touril, na Zambujeira do Mar, José Cardoso também tem a concessão do Bar da Praia do Almograve, primeiro balcão privilegiado sobre o areal para tomar uma refeição leve ou uma bebida.

No centro de Milfontes, a Mabi, com os seus croissants,

Tradição Boa comida, bons vinhos, negócios de família e empreendedores jovens fazem de Vila Nova de Milfontes um destino clássico de férias, com novidades para descobrir

gelados e bolas de Berlim – pelo terceiro verão, voltam a estar à venda na Praia do Malhão, uma das melhores para surfar –, é local de doce romaria.

Todos os dias, David Rodrigues, genro de Cristina e José Cardador, donos da Mabi, de 41 anos, pega no carrinho e lá vai, pronto a palmilhar 12 quilómetros de areia, apregoando bolas simples, com creme ou com chocolate.

Este ano, uma das novidades da terra é o Charm-in Center, novo projeto de David Rodrigues e da mulher, Susana Cardador. Uma casa nova com cinco bons quartos duplos, na mesma rua da Mabi, ao lado da cabine telefónica vermelha transformada em minibiblioteca, repleta de livros.

MENOS SOM, MUITOS SABORES

Há oito anos que a vila acompanha o negócio de Marta Salvador e Pedro Johnston. Primeiro, o café 18 e Piques; agora, o mesmo lugar, mas outro nome. O Laréu aposta no café de especialidade, do Brasil torrado em Milfontes, da Colômbia e do Peru torrado em Aljezur (Koyo), com uma fatia de bolo (de maçã, de chocolate, crumble, cheesecake).

Milfontes tem o tamanho certo para ser calcorreada devagar, apreciando as vistas, as praças, os recantos, as praias. Até dia 1 de junho, Tiago Teotónio Pereira, Francisco Castelo Branco, Thomas Teixeira da Mota e Lourenço Pestana eram turistas na vila, entretanto passaram a ser também empresários. Já com um hostel em Porto Covo, abriram um segundo no lugar onde funcionou o Selina. "Silenciar o ruído, aumentar o som" é o lema do Mute sem televisão na sala nem nos dois quartos familiares, 12 duplos com casa de banho e vários dormitórios (três de quatro beliches, um de dez e um de oito), lugares de cowork, restaurante a cargo do Porto das Barcas, cozinha equipada à disposição de todos, com sistema de partilhar as sobras. A biblioteca promove a troca de livros e jogos de tabuleiro, enquanto a pequena piscina-jacuzzi de frente para o Mira obriga a desligar da corrente.

Quem mora e trabalha em São Luís, povoação a 20 minutos de Milfontes envolvida pela serra de São Domingos, vive num ritmo mais lento, sem perder o frenesim cultural e gastronómico daquele microcosmos. Descobrir o Ar'Terra Bistro, num recanto

da Rua da Igreja, é fazer uma das melhores refeições das férias e conhecer verdadeiras mulheres do Sudoeste.

Carolina Guerreiro e Salomé Aroeira, ambas de 31 anos, estão, desde 2022, a dar pequeninos passos para fazer o que sempre sonharam juntas: montar um restaurante. Nenhuma estudou culinária nem gestão hoteleira, mas as duas na juventude já deram o litro a trabalhar em restaurantes de outros. Sabem receber – o sorriso de Carolina é contagiante – e a comida tem alma, mesmo quando Salomé diz não gostar de provar o que faz (imagine-se se o fizesse). As combinações improváveis constituem o lema desta "casa tradicional alternativa", pronta para tanta diversidade de pessoas que entram serra adentro. Carpaccio de vinho tinto, tártaro de papaia, tomate cherry, abacate e faláfel, pani puri de javali, carne d'avó com migas, carpaccio de polvo, tempura de legumes e hambúrgueres de carne de raça Limousine alentejana, só para abrir o apetite.

Já no regresso a casa, paragem na Adega dos Nascedios, a única entre Porto Covo e Vila Nova de Milfontes. Outro negócio familiar, em que os mais novos, neste caso Diogo Ribeiro, 28 anos, agrónomo e sommelier, mais os dois irmãos seguem o interesse do pai. Natural da região Oeste, Luís Ribeiro, 60 anos, comprou a herdade em 2000 e plantou as primeiras vinhas, sete hectares de uva de mesa. Hoje tem oito referências, uma mão-cheia de tintos e três brancos, em 18 hectares com uma barragem natural feita pelos próprios. Os vinhos Amina Reserva, Nascedios Terroir, Encosta da Fornalha e os novos monocastas, tinto *Alicante Bouchet* e branco *Antão-Vaz*, são o resultado deste Alentejo litoral, defendido pela serra do Cercal, onde em agosto o termómetro marca 45ºC, mas há brisa marítima para equilibrar. "É a barreira da serra que trava a influência atlântica", diz Luís. "Até os brancos são mais gastronómicos devido aos solos pouco férteis, o que obriga a planta a procurar minerais na profundidade", acrescenta Diogo. As provas de vinho podem ser agendadas e no futuro querem ter alojamento disponível. Aos vinhos daqui juntemos o mel (de Algoceira, de Bicos e de Fornalhas Velhas), os queijos (de Garvão e do Campo Redondo) e o azeite (de Colos) e tanto que há para explorar para lá do rio e da praia. V scalheiros@visao.pt

RESTAURANTES

20 MESAS OBRIGATÓRIAS

Nestas moradas do Alentejo e do Algarve há só boas razões para refeições saborosas e relaxadas

Algumas destas sugestões ficam muito perto da costa, onde a vista sobre os areais e o Atlântico também conta na hora de escolher. Outras estão no interior sul, em ambiente mais quente e serrano. Uma coisa é certa: a comida recomenda-se, pois férias sem bons repastos não ficam completas. Peixe fresco, do melhor do mundo, marisco guloso, tachos de arrozes e massinhas, cataplanas e boas carnes grelhadas. De preferência para partilhar com familiares e amigos, porque a companhia ajuda a dias de descanso bem passados.

MELIDES
1 O FADISTA
Neste café snack-bar no largo do centro de Melides, a cerca de dez minutos de carro da Praia da Aberta Nova, servem comida caseira, em ambiente simples e rústico. Arroz de camarão com amêijoas, massinha de peixe ou de sapateira, bom porco preto grelhado e petiscos, como choco frito e saladas de polvo, ovas e bacalhau são escolhas certeiras.
R. Nova, 13 >
T. 269 907 411

SINES
2 O BEJINHA
Sardinhas frescas, com a pele crocante e o sal no ponto certo, servidas à discrição, com preço fixo. No antigo snack-bar de apoio à Docapesca ainda provámos barriga de atum, lulinhas com cebola e garoupa temperada com alho, tudo vendido ao quilo. Convém avisar que o Bejinha só serve almoços (seg-sáb 12h-15h30) e não aceita reservas. A fila de espera começa ainda antes do meio-dia.
Docapesca >
T. 91 504 8904

AVIS
3 TASCA DO MONTINHO
A cinco quilómetros de Avis, no Alcôrrego, a Tasca do Montinho serve comida tradicional alentejana, dos torresmos bem fritinhos à sopa de tomate com ovo escalfado, costeletas de borrego fritas, carnes de porco preto grelhadas, migas e pratos de caça, por encomenda.
R. do Comércio, 1, Alcôrrego > T. 242 412 954

PORTALEGRE
4 SOLAR DO FORCADO
Um clássico com mais de 35 anos, à beira da muralha, no centro de Portalegre. Com a ementa centrada nas carnes, é impossível resistir ao lacão assado no forno com arroz de trompetas negras e à espetada de touro bravo, uma carne maturada durante dez a 12 dias. O pudim de mel e azeite e o fartes (do Convento de Santa Clara, com ovos, amêndoas e gila) são quase um pecado.
R. Cândido dos Reis, 14 >
T. 245 330 866

ÉVORA
5 MOINHO DO CU TORTO
Restaurante aberto há mais de 25 anos no bairro de Nossa Senhora do Carmo, cujo nome deriva da alcunha do antigo moleiro. As várias ardósias pretas repetem a ementa simples e regional: sopa de tomate com enchidos fritos ou com bacalhau, ambas com ovo escalfado, pezinhos de coentrada, açorda de bacalhau, feijoada e migas de espargos.
R. de Santo André, 2A >
T. 266 771 060

MOURÃO
6 ADEGA VELHA
A taberna de Joaquim Bação tem agora os filhos, Pedro e Ricardo, à frente do negócio. Da cozinha saem cozido de grão, sopa de cação, costelinhas de borrego fritas ou ensopado do mesmo. Do lado de fora, há um pequeno balcão e pipas para se pousar a bebida e o petisco, lá dentro, mantêm-se as talhas, os rádios antigos e o balcão em que a clientela espera pelo despique de cante alentejano.
R. Dr. Joaquim de Vasconcelos Gusmão, 13 >
T. 266 586 443

VILA DE FRADES
7 PAÍS DAS UVAS
Neste restaurante faz-se vinho da talha engarrafado

com a etiqueta Honrado, o apelido dos donos da casa. As refeições decorrem em várias salas, a da entrada tem as antigas talhas mouriscas, mas há uma interior, mais recatada. À mesa chegam torresmos acabados de fritar, silarcas assadas ou com ovos mexidos, feijão com carrasquinhas ou cardos, cozido de grão e ensopado de borrego.
R. General Humberto Delgado, 19 > T. 284 441 023

LONGUEIRA
8 O JOSUÉ
Na Longueira, perto de Almograve, aconselha-se uma paragem a quem aprecia o bom marisco, especialmente percebes, navalheiras, amêijoas à Bulhão Pato, santola e lavagante. O peixe do dia grelhado, como sargo e robalo, também é uma aposta certeira.
R. José António Gonçalves, 87 > T. 283 647 119

ZAMBUJEIRA DO MAR
9 O SACAS
Neste restaurante, a caminho da lota e em cima de uma falésia, não faltam os petiscos para dar início à refeição, que pode (e deve!) prosseguir com ensopado de choco, feijoada de búzios, raia de coentrada e filetes de peixe-aranha com migas alentejanas.
Entrada da Barca
> T. 283 961 151

ALJEZUR
10 CERVEJARIA MAR
Especializada em mariscadas e arrozes (de marisco, tamboril, robalo ou lingueirão), esta cervejaria serve ainda petiscos, como percebes apanhados na zona e cozidos em água do mar, salada de polvo e pica-pau.
R. da Escola, 13 >
T. 92 793 5418

SAGRES
11 MAR À VISTA
Canja de peixe-galo, cata-

8
GONÇALO F. SANTOS

lingueirão. É servido em doses avantajadas, em tacho de barro. Comem três à vontade e até pode chegar para mais, se antes vierem umas amêijoas grandes e gordas e, também para comer à mão, uma dose de peixe-rei frito. Tudo isto com uma vista privilegiada da ria Formosa.
Estr. Municipal 1339, 1090E, Luz de Tavira >
T. 281 961 222

plana de tamboril e lulas recheadas à moda da avó são algumas das especialidades desta casa, situada no alto da Praia da Mareta.
R. Comandante Matoso, 75 > T. 282 624 247

LAGOS
⓬ ESCONDIDINHO
O rodízio de sardinhas e carapaus não inclui salada nem batata cozida. Mas não é por causa disso que os comensais deixam de registar, nas paredes brancas da esplanada, os seus recordes: os amigos Catarina, Amadeu, Carla, Telma e Nuno devoraram 99 sardinhas.
Beco do Cemitério, 2 >
T. 282 760 386

ESTÔMBAR
⓭ O CHARNECO
A casa funciona com um menu de degustação com cinco petiscos e dois pratos, a bom preço, de sabores e produtos algarvios. Na tábua de entradas há muxama de atum com amêndoas, cenouras temperadas, assadura tradicional e outras iguarias, os petiscos fazem-se de moreia frita, pataniscas de raia ou cavalas alimadas, mas deixe-se espaço para o arroz de tamboril, um dos pratos principais.
R. Joaquim Manuel Charneco, 3 >
T. 282 431 113

ALBUFEIRA
⓮ VENEZA
A cozinha é simples, tem bons produtos, agrada sempre. Nos pratos principais destacam-se, entre outros, a cataplana de lombinhos com amêijoas, o cachaço de porco preto no forno com batatinhas, as bochechas estufadas, o cozido com grão, gostoso e rescendente, como o alentejano, mas mais leve. Doçaria regional como, por exemplo, morgado de amêndoa, tartes de figo e de alfarroba e D. Rodrigo.
Mem Moniz, Paderne >
T. 289 367 129

QUARTEIRA
⓯ TICO TICO
Fica no calçadão junto à praia de Quarteira e tem vista sobre o mar, salas amplas e luminosas e esplanada. Na carta, destaque para os mariscos frescos e variados, como sapateiras, lagostas, ostras, conquilhas e berbigões, mas também para os petiscos, dos carapaus alimados e da salada de polvo às ovas de choco ou ao xerém de conquilhas e camarão.
Av. Infante de Sagres, Ed. Elegante, Bloco C >
T. 289 313 126

FUSETA
⓰ IGUARIAS DA VILA
Se há iguaria bem tratada neste estabelecimento perto da Praia da Fuseta Ria, ela é o polvo, servido assado, com batata-doce e morcela. Uma combinação feita no céu. O risotto cremoso de camarão-tigre, o xerém com robalo, o peixe fresco e as carnes maturadas são de comer rezando.
Pç. da República, 8 >
T. 289 033 909

TAVIRA
⓱ MARISQUEIRA FIALHO
À Marisqueira Fialho, em Luz de Tavira, vai-se para comer, entre muitas outras iguarias, o melhor arroz de

LUÍS BARRA
5

⓲ A CASA
N'A Casa há sempre lugar para mais um. Em Santa Luzia, por ser a capital do polvo, há salada e rissóis do mesmo, polvo na sua versão à galega, abafado (estufado), à lagareiro, em filetes ou na feijoada. O Algarve vem para a mesa na muxama e na estupeta de atum.
Av. Eng.º Duarte Pacheco, 78, Santa Luzia > T. 281 381 517, 96 508 4207

VILA NOVA DE CACELA
⓳ CASA DE PASTO FERNANDA & CAMPINAS
De passagem, este restaurante situado à beira da estrada, com esplanada e sala interior, é uma surpresa. Para a mesa vêm boa carne grelhada e receitas regionais como açorda de galinha, arroz de cabidela na caçarola e cabrito assado no forno.
Corte António Martins >
T. 281 951 770

VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO
⓴ CANTARINHA DO GUADIANA
Antiga casa de pasto de Alcoutim, em 2019 desceu à cidade ribeirinha para se instalar junto à paragem dos expressos. Da cozinha continuam a sair ensopado de enguias, javali no barro, coentrada de cação, filetes de peixe-galo com açorda de camarão, arroz de berbigão e pataniscas de polvo. Tudo servido com boa disposição familiar.
Av. da República, lj. 4 >
T. 281 547 196

PRAIAS

20 LUGARES AO SOL

Desde Grândola até Vila Real de Santo António, este litoral tem das melhores praias do País. Areais selvagens e desertos, ondas perfeitas para o surf e concessões animadas, para dias de sossego e mergulhos

— POR MIGUEL JUDAS

Fato de banho, toalha e protetor solar serão o suficiente para umas horas bem passadas, entre banhos de sol e braçadas no oceano. Chapéu de sol, livro, farnel, balde e pá para um dia com crianças e mais atividade à beira-mar. Uma vintena de sugestões com passadiços até ao areal, bares de apoio com bons petiscos, dunas e pinhais, escadarias íngremes, falésias escarpadas e paisagens de cortar a respiração.

GRÂNDOLA

1 BREJOS DA CARREGUEIRA

Situada entre a Comporta e o Carvalhal, a aldeia dos Brejos da Carregueira também tem praia. Um areal quase deserto, vendo-se ao longe a silhueta da serra da Arrábida e o imenso areal que se prolonga para sul, até Sines.

Ideal para: natureza

SANTIAGO DO CACÉM

2 FONTE DO CORTIÇO, AREIAS BRANCAS OU VACARIA

Uma das mais belas praias da região. A exemplo da vizinha Praia do Monte Velho, também daqui partem alguns percursos pedestres, que atravessam as dunas e o pinhal até à vizinha lagoa da Sancha. Na via rápida que liga Santo André a Sines, seguir as indicações para Fonte do Cortiço e Areias Brancas.

Ideal para: natureza, amigos

SINES

3 FOZ

Quem passa de carro, decerto não imagina que ali se esconde um dos mais belos recantos desta costa. Pequena e pouco conhecida, fica na foz de um curso de água e uma enorme rocha, mesmo em frente à praia, abriga-a do mar. O acesso faz-se por um caminho de terra que sai da estrada municipal que liga Porto Covo a São Torpes, para quem vai no sentido norte-sul.

Ideal para: natureza, amigos, surf

ODEMIRA

4 AIVADOS

Popular entre pescadores à linha e surfistas, esta bela praia de areia e pedra rolada serve de fronteira entre a zona mais rochosa de Porto Covo, a norte, e o extenso areal do Malhão, que se estende para sul, quase até Vila Nova de Milfontes, numa sucessão de praias muito pouco concorridas, mesmo durante a época alta.

Ideal para: natureza, surf

5 MALHÃO

Com bons acessos, estacionamento e um grande areal, é uma das mais procuradas durante o verão. Fica limitada, a sul, por uma alta falésia, e, a norte, por três rochas conhecidas localmente como galés. Caminhando um pouco para norte, o areal começa a ficar cada vez menos concorrido, ao longo de uma sucessão de praias com nomes tão sugestivos como Nascedios, Saltinho ou Cruz.

Ideal para: famílias, amigos

6 BREJO LARGO

Para chegar a uma das mais belas e desconhecidas praias do litoral alentejano, o caminho é simples, mas só para quem conhece. A praia, ou as várias praias que a formam, estende-se para sul quase até à vila de Almograve. Com uma extensão próxima dos três quilómetros, esconde sob as suas arribas paisagens para todos os gostos: do largo areal a norte às pequenas e abrigadas enseadas a sul, onde, mesmo no pino do verão, se consegue estender a toalha.

Ideal para: natureza

ALJEZUR

7 MONTE CLÉRIGO

O tosco casario encavalitado na falésia dá um toque de postal ilustrado a este que terá sido outrora um importante centro piscatório. Situada num vale associado a uma linha de água efémera, é delimitada, a norte, por uma alta escarpa que a separa da vizinha Praia da Amoreira, prolongando-se depois para sul num extenso e largo areal, terminando numa zona rochosa em forma de anfiteatro.

Ideal para: famílias, amigos

8 ARRIFANA

Fica no fundo de uma elevada enseada, protegida por altas escarpas, com o casario a descer pela encosta, quase até ao mar. Na falésia a norte, junto às ruínas do velho forte, é possível apreciar uma das melhores vistas de toda a Costa Vicentina. Muito concorrida durante o verão e frequentada por surfistas durante quase todo o ano, tem como único senão a inclinação da rampa de acesso ao areal.

Ideal para: amigos, surf

9 AMADO

O caminho mais bonito, para se chegar à praia, é pela estrada de terra paralela ao mar, que percorre a costa desde a Carrapateira. Entre os diversos locais de interesse, destacam-se o pesqueiro da Zimbreirinha, com as suas toscas casas de cana, onde os pescadores guardam os seus instrumentos de trabalho, ou as ruínas de um povoado islâmico do século XII, na Ponta do Castelo, de onde já se avista a Praia do Amado.

Ideal para: amigos, famílias, surf

VILA DO BISPO

10 CORDOAMA

Durante a maré baixa, o seu extenso areal fica ligado ao Castelejo, a sul, e à Barriga, a norte. Durante anos, foi uma praia quase selvagem, mas tornou-se um aprazível espaço balnear, muito procurado não só por surfistas mas também por famílias e grupos de amigos. O acesso faz-se através de um caminho alcatroado que parte, rumo a norte, desde a estrada para o Castelejo.

Ideal para: surf, amigos

11 MURRAÇÃO

A praia só se deixa ver mesmo no final da estrada, após uma última curva em cotovelo, antes de mais uma descida a pique pela encosta. A visão, deslumbrante, é uma

10

DIANA TINOCO

merecida recompensa. O areal, em forma de ferradura, estende-se pelo vale, desde a beira-mar até ao leito de um curso de água, que ali desagua no inverno. É limitada, a sul, por uma enorme rocha, enquanto a norte, a falésia, mais rasa, permite caminhar junto ao mar.
Ideal para: natureza

⓬ INGRINA
Esta pequena baía de águas calmas é do feitio de uma concha, onde se forma uma extensa piscina natural durante a maré baixa, à qual é impossível resistir. No topo da suave encosta, a esplanada do restaurante Sebastião convida a ficar mais um pouco, depois de um dia de sol e mergulhos. Nos arredores há diversos monumentos megalíticos, também eles merecedores de uma visita mais atenta.
Ideal para: famílias, amigos

LAGOS
⓭ BARRANCO MARTINHO
A Ponta da Piedade é um monumento natural, composto por várias formações rochosas, entre grutas e falésias, que nalguns locais chegam aos 30 metros de altura. Ali se escondem algumas praias, a maior parte apenas acessível de barco e a do Barranco Martinho bate com grande distância toda a concorrência. Outro modo de lá chegar é a pé, por um carreiro que percorre a falésia, desde o Farol da Ponta da Piedade, e depois por uma inclinada vereda que termina no areal.
Ideal Para: Natureza

PORTIMÃO
⓮ VAU E ALEMÃO
Na ponta oeste do Vau, a zona conhecida como Praia do Alemão é uma boa alternativa às sempre muito concorridas praias vizinhas. Protegida por altas falésias, as rochas espalhadas pelo areal fazem sombras aproveitadas pelos banhistas nos dias mais quentes. Durante a maré baixa é possível aceder, para poente, até à zona da Ponta de João d'Arens.
Ideal para: amigos, famílias

LAGOA
⓯ VALE DE CENTIANES
Ladeada por amplas e abruptas falésias de cor dourada, é banhada por águas calmas, que convidam a um refrescante mergulho. Um cenário de sonho que pode contemplar-se da esplanada sobre a praia ou percorrendo o trilho pedestre dos Sete Vales Suspensos, cerca de seis quilómetros até à vizinha Praia da Marinha.
Ideal para: amigos

ALBUFEIRA
⓰ FALÉSIA
Uma das mais conhecidas praias do concelho de Albufeira, é também das poucas que, devido à enorme extensão, conseguiu manter quase intacta a sua beleza natural, onde se destacam as altas arribas alaranjadas. Prolonga-se por cerca de dez quilómetros, desde a zona dos Olhos de Água até Vilamoura, com espaços para todo o tipo de banhistas.
Ideal para: famílias, natureza

LOULÉ
⓱ ALMARGEM E CAVALO PRETO
Junto à lagoa da foz do Almargem, uma zona húmida protegida onde nidificam diversas espécies de aves, é uma praia de grande beleza natural, rodeada de uma enorme floresta de pinheiro-manso. Na margem leste da lagoa fica a praia conhecida como a do Cavalo Preto que, ao contrário da vizinha Almargem, não tem qualquer apoio balnear, sendo, por isso, menos concorrida e frequentada por praticantes de naturismo.
Ideal para: natureza, amigos

FARO
⓲ CULATRA
Além do enorme areal, esta ilha-barreira da ria Formosa é também conhecida pela popular vila piscatória que lhe dá o nome. A pesca e a cultura de bivalves são, ainda hoje, a principal ocupação desta comunidade, como é visível nas redes espalhadas pela praia ou nas muitas embarcações fundeadas na ria. O acesso é feito por barco, desde Olhão.
Ideal para: famílias, amigos, natureza

TAVIRA
⓳ TERRA ESTREITA
Fica situada a meio da ilha-barreira de Tavira, no preciso local onde "a terra se estreita" e o acesso é apenas possível de barco – existem carreiras regulares a partir de Santa Luzia. É evidente a beleza natural, e para quem pretender um pouco de paz, basta caminhar algumas centenas de metros para ficar sozinho.
Ideal para: famílias, amigos, natureza

VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO
⓴ CACELA VELHA OU FÁBRICA
Quando a maré está baixa, é a pé que se faz a travessia para a praia. Com a maré cheia, o acesso é só possível de barco, em pequenos botes a motor que transportam os banhistas para a praia, à medida que estes vão chegando junto ao casario do Sítio da Fábrica. Devido ao seu isolamento e à sua extensão, é uma excelente alternativa às enchentes que caracterizam a maioria das praias da região.
Ideal para: famílias, amigos, natureza

7

LUÍS QUINTA

Caminhadas Ao cruzar este percurso circular da Via Algarviana descobrem-se achados arqueológicos surpreendentes

D.R.

VIA ALGARVIANA

SOSSEGO E VISTAS AMPLAS

Existe um caminho que atravessa o Algarve de lés a lés, mas há novos percursos ideais para os dias em que a praia está menos apetecível

— POR **LUÍSA OLIVEIRA** TEXTO **MARCOS BORGA** FOTOS

A ventania arruína qualquer plano para uma ida à praia, por isso torna-se mais fácil de conhecer um dos novos percursos circulares que tocam a Via Algarviana, um caminho que cruza o Algarve de ponta a ponta, pelo interior, numa extensão que ultrapassa os 300 quilómetros. Mesmo assim, o sol é um inimigo sempre presente, pois não se encontram muitas sombras por aqui.

Nada que assuste um grupo de estrangeiros que acaba de chegar do Norte da Europa, nem tão-pouco duas amigas francesas com quem nos cruzamos no meio deste Algarve tão distinto do que é vendido nas agências de viagens, mas tão, mas tão, mais genuíno.

Foi há 15 anos que a associação Almargem criou este enorme trilho, numa tentativa de desviar o interesse do sol, da praia e do golfe, para o barrocal algarvio, completamente esquecido naquela época. A aposta está ganha, à boleia do interesse crescente de um certo público por descobrir o País em modo caminhada. E, para assinalar a data, a associação decidiu inaugurar quatro percursos ao longo da região.

Pedimos ajuda aos arqueólogos Jorge Correia e Carlos Oliveira, da Câmara Municipal de Silves, e fomos conhecer o troço que dá pelo nome de Passos do Património, com uma extensão de 16,3 quilómetros, parte deles percorrendo o património megalítico da zona de Vale Fuzeiros, numa paisagem marcada pela cor intensa do grés de Silves, que na verdade é um arenito.

Se o tivéssemos feito na totalidade, teríamos demorado mais de cinco horas, porque o terreno é acidentado, com muitos pedregulhos e várias subidas a pique (máximo de 215 metros), em que os glúteos são convocados para ajudar a vencê-las. Há algumas batotas que se podem fazer para aligeirar a caminhada, pois o percurso é em forma de oito e rapidamente, sendo essa a vontade, fica reduzido a metade.

UMA MINISSEPULTURA

Quando paramos junto a um dos quatro menires que se encontram neste percurso, todos alinhados, e rasgamos o olhar num raio de 360 graus, deparamo-nos com a serra de Monchique, de um lado, e o Castelo de Silves lá no alto. Portimão fica para trás das costas, que nem vale a pena apreciá-la, mesmo que seja ao longe. Preferimos ficar neste sossego.

Esta zona, e mais uma área que integra ainda os concelhos de Albufeira e Loulé, faz parte do território do aspi-

rante a geoparque Algarvensis, com candidatura posta na UNESCO desde 2019. Pode imaginar-se assim a riqueza do Algarve em que nos encontramos.

"O menir da Vilarinha tem decorações que datam da Idade do Ferro, mas depois cada cultura continuou a usá-lo, adicionando elementos aos já preexistentes", explica Jorge Correia, em pleno percurso, sendo parado consecutivamente pelo seu entusiasmo. Conta ainda que, muito de vez em quando, a Câmara organiza passeios noturnos, em noites de lua cheia, para se conhecerem estes monumentos arqueológicos, porque é a hora em que são melhor apreciados, com a ajuda de iluminação artificial de baixo para cima.

Neste caminho, também existem várias sepulturas que, com a ajuda dos arqueólogos, se tornam mais fáceis de interpretar. Sabe-se hoje que tal estaria reservado a famílias mais abastadas, pois era preciso ter poder para contratar alguém que se dedicasse a esculpir um túmulo.

Estas que por aqui se encontram datam da alta Idade Média, da altura em que se desagregou o Império Romano. "Foram esculpidas na rocha, normalmente orientadas de norte para sul e aproveitando a inclinação da pedra. Estas encontraram-se sem cadáveres nem laje."

Mais à frente, seguindo a seta que indica Necrópole, vamos dar junto a uma sepultura de criança, facto que se nota bem pelo tamanho da cova – "a única do Algarve, até agora."

O resto do percurso é mais urbano, passando mesmo por dentro de algumas aldeias como a Amorosa. E a barragem do Funcho e do Arade ficam por perto. Boas razões para se desviar do caminho, continuando imergido na natureza. V loliveira@visao.pt

MINIFLORESTA MIYAWAKI

MINI, SÓ NO NOME

Lá por ter apenas cem metros quadrados, não quer dizer que seja pequena. A mensagem desta floresta japonesa é, aliás, enorme

— POR LUÍSA OLIVEIRA

"Será que vale a pena o desvio?", questionámo-nos enquanto nos dirigíamos a Algoz e após a bióloga Sónia Soares, 41 anos, nos ter dito que a sua floresta tinha apenas cem metros quadrados. Depois de vermos a forma como trata destas plantas e de conhecermos a filosofia de base, demos a viagem por compensada.

Sónia instalou esta minifloresta, baseada no método japonês que leva o nome do seu fundador, Miyawaki, no terreno dos sogros, pois estava muito preocupada com a destruição da Natureza, com um futuro saudável e com o acesso a recursos naturais. Criou então o projeto Floresta Nativa, no Barreiro, onde vive e dá aulas, e lançou-se, em 2022, na plantação deste pedaço no Algarve. "Esta é uma mensagem de consciencialização. Faço consultoria para ajudar outros a fazerem o mesmo."

E o mesmo parece básico, mas não é. "Os princípios são os de só plantar espécies nativas, que são as mais bem-adaptadas, plantar em densidade, pois elas interajudam-se e a competição é vista como algo positivo", explica Sónia, mostrando que tem aqui cerca de 30 variedades de todos os estratos. O método garante 97% de taxas de sobrevivência e o crescimento pode ser até dez vezes mais rápido do que uma monocultura – está testado em todo o mundo.

No fundo, é olhar para o que se fazia antes da intervenção do Homem, deixando a cargo da Natureza a maioria dos procedimentos.

Floresta nativa Sónia Soares está contente com o que conseguiu fazer em 100m², inspirada pelos princípios Miyawaki

PASSEIOS DE BARCO

CRUZAR AS ÁGUAS

Do grande lago de Alqueva ao Parque Natural da Ria Formosa, com paragem no rio Guadiana, sete sugestões para aventuras marítimas

— POR SUSANA LOPES FAUSTINO

Seja num veleiro de 17 metros, construído na Holanda em 1913, seja numa embarcação solar, silenciosa e amiga do ambiente, ou numa lancha rápida, nestes passeios de barco há muito para descobrir. As aldeias e vilas ribeirinhas do Alqueva – de Juromenha, a norte, ao paredão da barragem, a sul –, a fauna e flora dos canais do Parque Natural da Ria Formosa, os recantos escondidos nas margens selvagens do rio Guadiana, inacessíveis de outra maneira, e as águas da barragem de Santa Clara, onde ainda se pesca. O que se revela aos nossos olhos são paisagens únicas, apenas visíveis se vestirmos a pele de marinheiros, por um dia ou por um par de horas.

D.R.

Grande Lago A Alqueva Tours organiza passeios de barco ao pôr-do-sol

Pata Larga
O passeio começa de *buggy*, pela zona exterior da fortaleza da Juromenha, vila ribeirinha do Alqueva. A volta de barco pode levar uma hora ou o dia inteiro, se formos até Monsaraz, mas, qualquer que seja a duração, é certo que, no caminho, nos cruzaremos com corvos-marinhos e outras aves na beleza natural das encostas. Termine-se com um almoço ou petisco no restaurante Pata Larga, uma das variantes destes passeios. Joaquim Pedro Siquenique – Passeios de Barco > Cais Fluvial da Juromenha > T. 96 296 4065 > a partir de €10

Sem-Fim
A bordo do *Sem-Fim*, veleiro de 17 metros, construído na Holanda em 1913, sob os comandos de Tiago Kalisvaart, visita-se a ilha Dourada, com direito a piquenique e mergulho no meio do Alqueva (optando pelo iate *Glória*, pernoita-se na água com vista para o castelo de Monsaraz). Para quem gosta de adrenalina, sugere-se o *Zagolina*, barco rápido que vai até à aldeia da Luz ou mais longe. Centro Náutico de Monsaraz, Praia fluvial de Monsaraz > T. 96 166 7584 > a partir de €10/pessoa

Alqueva Tours
O casal Humberto Nixon e Maria Manuela são dos primeiros operadores turísticos do Alqueva. Têm três barcos, todos preparados para receber pessoas com mobilidade reduzida. Entre os 30 minutos do Flash Alqueva, e a hora e meia do Pôr do Sol com Antão Vaz, são várias as opções de viagem. Estação Náutica Moura-Alqueva (junto ao paredão da barragem de Alqueva) > T. 91 897 3494 > a partir de €7,50/pessoa

Beira-Rio Náutica
Dos vários passeios disponíveis, ao longo do Parque Natural do Vale do Guadiana até Alcoutim, há dois que se destacam. O percurso ribeirinho desvenda a vila alentejana de Mértola, a ponte romana e as azenhas do Guadiana, já o percurso mais longo termina no Pomarão, a aldeia piscatória que se estende pela encosta. R. Dr. Afonso Costa, 108, Mértola > T. 91 340 2033 > a partir de €7,50/pessoa

Bass Catch
Na barragem de Santa Clara, em Odemira, a Bass Catch faz passeios de barco, com ou sem almoço, e ainda tours para pesca de achigã ou de carpa. Centro Náutico da Barragem de Santa Clara, Santa Clara-a-Velha, Odemira > T. 96 355 3829 > a partir de €150 (pesca, 1 pessoa), €100 (passeio, 2 pessoas)

Solar Moves
Nestes barcos, movidos a energia solar, tanto se descobre Tavira e as vilas piscatórias como a natureza da ria Formosa. A passagem por Cacela Velha só é possível nestas embarcações que, por serem silenciosas e ecológicas, têm permissão para navegar os canais de acesso restrito. Um mergulho no mar e uma degustação de ostras podem também fazer parte da viagem. Cais de Cabanas e Cais de Tavira > T. 92 436 9172 > a partir de €45/pessoa

Animaris
O Eco Tour é um dos passeios que realiza no Parque Natural da Ria Formosa. Uma viagem à descoberta do património natural que leva os visitantes até à ilha Deserta, em Faro, guiados por um biólogo marinho que fala da biodiversidade, atividades locais, da flora e da fauna. Cais da Porta Nova, R. Comandante Francisco Manuel, Faro > T. 91 877 9155 > €35/pessoa

JOSÉ CARLOS CARVALHO

< **Vertigem** A ponte suspensa é a grande atração do novo passadiço da serra de Monchique

— DORMIR
Pure Monchique Hotel
> Villa Termal das Caldas de Monchique Spa Resort > T. 282 910 910 > a partir €95

— COMER
O Luar da Foia
Estr. Foia, Ceiceira > T. 282 911 149
A Charrete
R. Dr. Samora Gil, 30-34 > T. 282 912 142
A Tasca do Petrol
Corgo do Vale, Marmelete > T. 282 955 117

— Explorar
Destilaria de Medronho Monte da Lameira > Tv. da Portela, 15, Lameira > T. 96 270 2039
Parque da Mina > Vale de Boi > T. 96 207 9408

MONCHIQUE

NO SOBE-E-DESCE DA SERRA

Um novo passadiço e mais três rotas circulares para descobrir a pé a natureza do barrocal algarvio

— POR SÓNIA CALHEIROS

O novo passadiço do Barranco do Demo, em Alferce, a nove quilómetros do centro de Monchique, fica quase à beira da estrada. Partindo junto ao cemitério, basta uma curta caminhada, sem dificuldade, até ao piso de madeira que liga as duas encostas do vale tectónico, profundo e com escarpas íngremes.

Inaugurada em outubro de 2023, a estrutura está muito bem integrada na paisagem, sem agredir nem a Natureza nem a vista. Para apreciarmos a beleza serrana temos de percorrer um quilómetro com mais de 500 degraus em diversas escadarias. Mas ninguém se assuste – é fácil, sem precisar de preparação física.

O ponto alto da travessia acontece ao chegar-se à ponte suspensa, 50 metros de comprimento estendidos a 20 metros acima do chão. E o som da água do riacho como banda sonora do passeio. Monchique é conhecida pelas propriedades da sua água: com um ph de 9,5, é a mais alcalina de Portugal e uma das mais alcalinas do mundo.

Nesta passagem segura, que inspira confiança até nos menos afoitos, passam cinco pessoas de cada vez e a maioria posa para a fotografia.

Esta é uma serra privilegiada com dois picos distintos: a Picota, a 774 metros, e a Foia, mais ocidental, a 902 metros de altitude acima do nível do mar. Dali, em dias de céu limpo, consegue-se ver desde o cabo de São Vicente até à serra da Arrábida.

Rica em trilhos pedestres e estradas acessíveis, por aqui cruzam-se caminhantes de várias nacionalidades, alguns com cães, outros famílias inteiras.

Estão sinalizadas três rotas circulares, que não vão além dos oito quilómetros, e duas ligações lineares à Via Algarviana. O Percurso das Hortas anda à volta da vila termal, por entre hortas, bosques e pomares; Pelos Caminhos de Alferce passa por vales, riachos, campos agrícolas e uma calçada medieval, e Entre o Vale e o Castelo islâmico de Alferce, um percurso montanhoso "com vistas soberbas dos cumes", que se vai cruzar com o novo passadiço. Nas ruínas do castelo, abandonadas após a conquista cristã, mas que permanecem inalteradas, nascerá em breve um centro interpretativo.

As duas ligações à Via Algarviana fazem-se entre Monchique e Alferce, precisamente por caminhos centenários e um trilho florestal que permite um desvio até à Picota.

ANA PAULA MARTINS

A MINISTRA QUE CHEGOU ONDE SEMPRE QUIS ESTAR

Extremamente ambiciosa, anda pelos círculos do poder e da saúde há 30 anos. Quem a conhece diz que é justa e conciliadora, mas dura e exigente, e capaz de fazer chorar quem trabalha consigo

— POR MARGARIDA DAVIM

MARCOS BORGA

Ana Paula Martins
"Descoberta" por David Justino, que a indicou a Rui Rio, tem um perfil discreto, mas sempre esteve bem relacionada na política

Ana Paula Martins já andava pelos corredores do Hospital de Santa Maria, em Lisboa, muito antes de chegar ao Conselho de Administração. Com a bata de voluntária, a agora ministra da Saúde ajudava doentes a não se perderem no caminho para a casa de banho, distribuía comida e falava com quem precisava. Ana Paula tirou o curso de Farmácia, mas nunca escondeu que a sua verdadeira vocação era ser médica. "Foi para Farmácia porque não tinha nota para entrar em Medicina", conta à VISÃO um amigo próximo, explicando que a ministra nunca teve problemas em assumir isso e até já o disse num encontro na Ordem dos Médicos, quando era bastonária dos farmacêuticos. A plateia gostou de ouvir o discurso sobre a importância de basear o sistema de saúde nos médicos e acabou aplaudida de pé.

Mais fria foi a reação dos administradores hospitalares quando, no dia 12 de junho, Ana Paula Martins não lhes poupou críticas numa audição parlamentar. "Nós temos lideranças fracas. Nós precisamos de lideranças à frente dos hospitais e à frente dos serviços que sejam mobilizadoras, que atraiam os jovens profissionais, que os tratem bem. Nós não tratamos bem as pessoas na Administração Pública. Os nossos departamentos de recursos humanos demoram meses a responder a um médico, a um farmacêutico, a um TSDT [Técnico Superior de Diagnóstico e Terapêutica], isto não é aceitável", disse a ministra, antes de atacar, sem nomear o hospital, a forma como Viseu deixou de ter urgências de Pediatria depois da recusa dos pediatras de fazerem mais horas extraordinárias. "E não se fez nada? Esteve-se até agora

à espera que fechasse a urgência de Pediatria? Isto são bons líderes? Não, não são", criticou.

O SEU "MOMENTO THATCHER"

As palavras, que caíram mal no setor, levaram à demissão da administração do Hospital de Viseu e aconteceram poucos dias depois de se saber, pelo jornal *Público*, que tinha dado ordens aos hospitais para que não pusessem a palavra "encerrado" à porta quando as urgências estavam fechadas. "Quis ter o seu momento Margaret

Admiradora de Cavaco Silva, tem amigos socialistas como Adalberto Campos Fernandes ou Maria de Belém

Thatcher. Correu mal", comenta uma fonte próxima. "Foi mal interpretada. Queria ser mobilizadora, estava a querer motivar. Às vezes, é preciso picar as pessoas. Pode não ter corrido bem, mas foi motivacional e deu resultados", defende outro dos melhores amigos da ministra, Eurico Castro Alves, o médico que Ana Paula Martins chamou para coordenar o Plano de Emergência para o SNS.

Se há quem tenha ficado surpreendido com o tom confrontacional usado pela ministra nessas declarações – "nem parecia ter a inteligência emocional que sempre lhe conheci", diz quem já trabalhou com Ana Paula Martins –, também há quem tenha reconhecido a dureza que usa muitas vezes com quem fica aquém das suas expetativas.

Zilda Mendes conheceu Ana Paula Martins em 1997, depois de ter respondido a um anúncio para trabalhar no desenvolvimento de um centro de estudos na Associação Nacional de Farmácias (ANF), e não lhe poupa elogios, mas admite que nem sempre é fácil ouvir-lhe as críticas. "Se as pessoas não correspondem, é leoa. Tem sempre os objetivos por alto, tudo

Candidata Em campanha, na capital, para as legislativas de 10 de março último

D.R.

IMPRESSÃO DIGITAL

NATURALIDADE
Nasceu na Guiné-Bissau a 4 de novembro de 1965

ESTADO CIVIL
Casada com o Almirante Alberto Correia, juiz militar do Supremo Tribunal de Justiça. Dois filhos

UNIVERSIDADE
Presidente da Associação de Estudantes da Faculdade de Farmácia na Universidade de Lisboa

TRABALHO
Trabalhou, para a indústria farmacêutica, na Merck

CARGO
Foi bastonária da Ordem dos Farmacêuticos

POLÍTICA
Foi vice-presidente de Rui Rio

o que faz tem de ser excelente", diz, revelando que às vezes as conversas acabavam em lágrimas. "Chorei muitas vezes. Há coisas que são duras de ouvir, mas ela tinha razão, devia ter feito melhor. A Paula não é uma pessoa injusta", garante.

Quando Zilda Mendes foi trabalhar para a ANF, Ana Paula Martins já estava há três anos a desenvolver o Centro de Estudos de Farmacoepidemiologia da associação. "As pessoas nem sabiam dizer farmacoepidemiologia", recorda Zilda, que veio da área da estatística e ajudou Ana Paula Martins a montar uma base de dados com coisas como os efeitos e a toma da medicação. "Fomos pelo País explicar às farmácias o que era. Conseguimos 200 logo nesse início dos anos 2000."

Esse trabalho passou também por criar uma relação com a Rede de Médicos Sentinela, um sistema de observação e vigilância em saúde formado por médicos de medicina geral e familiar, que ajudavam a ter mais informação sobre os efeitos adversos dos medicamentos. A ideia da ligação da Farmácia à Medicina e à investigação estava em Ana Paula Martins desde que saiu do curso e foi trabalhar com Odette Ferreira, a investigadora que fez parte da equipa que identificou um segundo tipo de vírus da sida em 1986. "A Odette Ferreira era a mentora dela e bebeu muito da sua influência. Ficou inconsolável quando ela morreu em 2018", conta um amigo que conhece Ana Paula Martins desde os tempos da faculdade, quando chegou a presidente da Associação de Estudantes e já era "muito apaixonada e com muitas convicções".

A CAVAQUISTA CONVICTA

Nesses tempos de faculdade, Ana Paula Martins cruzou-se com António José Seguro, que era líder da JS, mas a sua escolha política era outra. Grande admiradora de Aníbal Cavaco Silva, tornou-se muito amiga da filha do então primeiro-ministro, de quem era colega em Farmácia, e filiou-se no PSD. Ainda hoje Patrícia Cavaco Silva é uma das melhores amigas de Ana Paula e Cavaco uma referência para a ministra. "Tem uma grande admiração por Cavaco, que considera um verdadeiro social-democrata", diz Adalberto Campos Fernandes, que foi ministro de António Costa quando Ana Paula estava à frente da Ordem dos Farmacêuticos e não lhe poupa elogios.

Os primeiros passos na política foram mesmo no governo de Cavaco. Ana Paula Martins foi assessora do ministro Couto dos Santos, durante dois anos, antes de começar a trabalhar na ANF e de se dedicar à carreira académica (é doutorada em Farmácia Clínica e tem mestrado em Epidemiologia).

Depois de 12 anos na ANF, Ana Paula Martins deu o salto para a indústria farmacêutica e, em 2006, foi para a Merck como diretora de External Affairs e Market Access. Foram oito anos a trabalhar para a empresa que produz desde medicamentos para o cancro até a tratamentos para infertilidade, mas essa passagem não consta do seu currículo oficial no Portal do Governo. Esta pode ser uma ligação incómoda para uma ministra? Uma fonte próxima acredita que não. "Não tinha funções executivas, mas de organização. Não tratava de contratos nem de questões financeiras. Não se vai apanhar nada que a possa fragilizar."

Ana Paula Martins foi uma bastonária discreta e conciliadora. "Nunca abastardou nem degradou a Ordem dos Farmacêuticos", declara à VISÃO Adalberto Fernandes.

Não há ninguém na Saúde que não conheça Ana Paula Martins, mas deu tão pouco nas vistas como bastonária que, quando foi anunciada como vice-presidente de Rui Rio, no Congresso do PSD de 2021, a maioria dos jornalistas de política não fazia ideia de quem era. "Tinha um fator de novidade. Não fazia parte das estruturas do partido", nota André Coelho Lima que também estava nessa Comissão Política Permanente do PSD.

Foi David Justino, de quem Ana Paula Martins é vizinha em Oeiras, que indicou o nome a Rui Rio. Ser mulher e conhecer bem o setor da Saúde eram trunfos evidentes. Mas Ana Paula Martins não chegou à direção do partido a tempo sequer de entrar para as listas de deputados. Com as eleições marcadas para janeiro de 2022, esse processo já estava fechado no Congresso que aconteceu em dezembro.

A "GUERRA CIVIL" NO SANTA MARIA

A derrota nas eleições levou à queda de Rio e parecia que a porta da política, que tanto atraía Ana Paula, se tinha fechado. Em dezembro de 2022, em

Ministros na berlinda

Declarações polémicas e outros casos e casinhos

Ana Paula Martins tem sido uma das ministras mais criticadas do Governo, à custa de decisões como a de pedir aos hospitais que não ponham a palavra "encerrado" à porta quando fecham as urgências ou de inflacionar em muito (de 2300 para 9 mil) o número de doentes oncológicos que ultrapassaram o prazo recomendado para serem operados. "Todos os ministros tiveram o seu estado de graça, esta ministra passado oito dias já estava a ser atacada", diz à VISÃO aquele que é um dos seus amigos mais próximos, Eurico Castro Alves. Mas a ministra da Saúde está longe de ser a única governante no centro de polémicas.

Ainda o Governo não tinha duas semanas e já Miguel Pinto Luz fazia manchetes por causa de buscas na Câmara de Cascais. Em causa estava a investigação a uma fábrica de máscaras e a contratação de uma agência de comunicação. Pinto Luz afirmou-se "de consciência tranquila" e nunca mais houve notícias sobre o caso. Mas o seu ministério continua sob pressão por causa da secretária de Estado da Mobilidade, Cristina Pinto Dias, que recebeu uma indemnização de 80 mil euros da CP poucos dias antes de assumir funções na Autoridade da Mobilidade e dos Transportes (AMT). Ainda assim, com a iniciativa política manifesta no pacote de Habitação e na decisão sobre o novo aeroporto de Lisboa, Pinto Luz afugentou alguns fantasmas para longe.

Cristina Pinto Dias

Margarida Blasco

Nuno Melo

Joaquim Miranda Sarmento

Miguel Pinto Luz

Outra secretária de Estado que esteve na berlinda pelo seu passado profissional foi a da Gestão da Saúde, Cristina Vaz Tomé, por ter sido administradora da Newsplex, a empresa dona do jornal *Nascer do Sol*, que, segundo o *Expresso*, terá recebido 45 milhões de euros do governo de Viktor Orbán.

Também há quem tenha feito polémica por causa de declarações. Um dos casos é o de Joaquim Miranda Sarmento, muito criticado por ter dito, em maio, que as contas públicas estavam "bastante pior" do que o anunciado pelo PS. O ministro das Finanças referia-se ao saldo em contabilidade pública (que reflete a tesouraria do Estado) e não em contabilidade nacional (que é o que conta para Bruxelas) e foi desmentido não só pelo PS como pela Comissão Europeia. Depois disso, e de ter visto a sua reforma fiscal travada no Parlamento (a descida de IRS aprovada foi a do PS), Miranda Sarmento tem andado praticamente desaparecido.

Nuno Melo é outro ministro cujas palavras geraram um caso político, por sugerir um serviço militar obrigatório como pena para jovens delinquentes, depois de se ter referido à NATO como a organização do "Tratado do Atlético Norte". Margarida Blasco, ministra da Administração Interna (MAI), saiu em sua defesa, garantindo aos jornalistas que o ministro da Defesa "obviamente que falou em nome de todo o Governo". Melo viria a alegar que esta era "uma hipótese académica", contrariando Blasco. O tema caiu no esquecimento sem que se percebesse a defesa feita pela MAI.

plena maioria absoluta PS, o diretor executivo do SNS, Fernando Araújo, convidou-a para presidente do Conselho de Administração do Santa Maria. "Eles eram amigos", conta quem conhece bem ambos. Manuel Pizarro, então ministro da Saúde, deu o aval à escolha, mas o que se seguiu fez os socialistas arrependerem-se. "Arranjou lá uma guerra civil", diz quem estava na altura no governo.

"De uma forma geral, não era muito querida", assegura uma fonte do Santa Maria, explicando que os problemas começaram com a maneira como Ana Paula Martins impôs a ida das equipas de Obstetrícia para o Hospital de São Francisco Xavier enquanto durassem as obras no bloco de partos. Os médicos temiam que não estivessem reunidas as condições clínicas para essa transferência e o clima ficou particularmente tenso depois de uma reunião entre Ana Paula Martins e os obstetras. "Houve uma série de ameaças veladas", relata quem lá esteve e garante que Ana Paula Martins "mantém a postura até ser contrariada". Pouco depois, um despacho do ministro Pizarro forçou os médicos a acatar a transferência e, nas semanas que se seguiram, saíram oito médicos do serviço.

A tensão era grande. "Ficava muito zangada quando dizíamos que tínhamos de fechar o bloco por estar lotado", conta uma médica do Santa Maria, que afirma que também "caiu muito mal no serviço de Medicina Interna terem ido buscar uma pessoa de fora para dirigir", depois de a diretora ter sido demitida por telefone durante as férias.

A guerra com a Obstetrícia foi grande e, em julho de 2023, a revista *Sábado* revelava que os dados que Ana Paula Martins tinha divulgado numa audição no Parlamento não correspondiam ao que estava no relatório de desempenho do serviço, que tinha bons indicadores. "Conseguiu destruir o Serviço de Obstetrícia", conclui a mesma fonte.

A queda do governo de Costa em novembro de 2023 ajudou, segundo várias fontes, a precipitar a saída de Ana Paula Martins do Santa Maria. Em dezembro de 2023, demitiu-se criticando a forma como os hospitais universitários iam também ser transformados em Unidades Locais de Saúde (ULS) com a reforma de Araújo e Pizarro. Quem esteve no anterior

Ungida Foi uma escolha direta de Luís Montenegro para as listas de deputados, depois de a ter conhecido pouco antes

D.R.

governo acredita que esse foi o pretexto ideal para sair e integrar as listas do PSD. "É ela a autora do plano de negócios do Santa Maria como ULS", aponta um socialista, vincando que até à demissão Ana Paula nunca tinha expressado a sua oposição à reforma.

Antes, já Ana Paula Martins tinha voltado a ser notícia ao dar uma entrevista à TVI na qual assumia as dúvidas que existiam no Santa Maria sobre o caso de uma alegada cunha presidencial para favorecer duas gémeas luso-brasileiras no acesso a um dos medicamentos mais caros do mundo. O caso tinha acontecido antes de estar a chefiar o hospital, mas foi um amigo que a aconselhou a vir a público "contar toda a verdade".

OS AMIGOS PODEROSOS E O SEU "CARDEAL"

Escolha direta de Luís Montenegro, que conheceu pouco antes das legislativas, Ana Paula Martins ficou num honroso terceiro lugar na lista do PSD por Lisboa. Descrita como "extremamente ambiciosa", esta ida para a política não surpreendeu os próximos. De resto, Ana Paula anda há muito nos círculos do poder, mesmo que de forma discreta: o seu círculo de amizades inclui Francisco Pinto Balsemão e António Saraiva (antigo líder da CIP), mas também Maria de Belém e Adalberto Fernandes (com quem tem um grupo que organiza jantares uma vez por mês e onde se fala muito de política).

No Ministério da Saúde, está a trabalhar com duas secretárias de Estado que não escolheu: Ana Povo (próxima de Eurico Castro Alves) e Cristina Vaz Tomé (uma escolha de Montenegro, sem qualquer experiência na Saúde). De resto, até ser ministra não conhecia o seu chefe de gabinete, o antigo autarca de Valença, Jorge Mendes, que não conseguiu ser eleito deputado.

São, aliás, vários os que acreditam que Eurico Castro Alves é neste momento quem mais influencia a ministra. "É o cardeal", brinca um amigo de Ana Paula Martins. Mas o próprio afasta essa ideia e diz que a ministra "tem uma visão" para a Saúde e gaba-lhe a "resiliência". Não é para menos: há duas semanas, sofreu um acidente, quando regressava a Lisboa depois de um evento em Coimbra, e partiu o antebraço, mas recusou-se a parar. Os médicos passaram-lhe uma baixa de 15 dias, mas Ana Paula só parou um. E não dá mostras de querer abrandar. visao@visao.pt

Arranjou uma "guerra" com a Obstetrícia de Santa Maria. "Mantém a postura até ser contrariada", diz quem lá esteve

"Há uma alínea no Orçamento do Estado que faz do ministro da Saúde a rainha de Inglaterra"

"Temos lideranças [hospitalares] fracas"

"Não conseguimos de facto recrutar. Há uma grande competição e não é só no privado é fora do País"

"Todos os doentes oncológicos devem ter prioridade em relação a outros não oncológicos, de acordo com o que é sempre a classificação médica"

"[Administrações dos hospitais] têm de fazer o Plano de Verão e encontrar soluções no terreno"

APROVEITAR O VERÃO PARA LER (E ESQUECER O TELEMÓVEL)

GETTY IMAGES

A leitura por prazer, aquela que se faz nos tempos livres, fora de qualquer tarefa escolar, é um poderoso antídoto contra o empobrecimento cognitivo. E ela só é possível reduzindo o tempo passado à frente de ecrãs, não se cansam de lembrar os especialistas

— POR ROSA RUELA

Damien é um engenheiro informático *millennial* que teve um percurso académico excelente, sempre com boas notas, mesmo a Francês, a sua língua materna. No entanto, admite que nunca abriu um livro, nem sequer os clássicos obrigatórios – confiou em resumos, disponibilizados pelas editoras, e acredita não ter saído prejudicado pela sua falta de investimento na leitura.

Os pais de Michel queriam ser professores, um sonho que não conseguiram realizar. Envolvido em duas guerras sucessivas, o pai, francês, ficou-se pelo Ensino Secundário. Recrutada à força como camareira num hotel de luxo frequentado por altos dignitários nazis, a mãe, alemã, sobreviveu envergonhada à II Guerra Mundial. Anos mais tarde, quando Michel perguntou ao pai porque tinham decidido comprar, no pós-guerra, uma pequena livraria e papelaria em Lyon, ouviu: "Porque ou era um bar para afogar tudo em álcool, ou uma livraria para ter um pouco de esperança na natureza humana. E uma livraria é melhor do que um bar para educar uma criança."

Aos 55 anos, Michel Desmurget é neurocientista, trabalha no Instituto Nacional de Saúde e Investigação Médica (Inserm) de França, e considera-se um leitor. "Os livros deram-me um pouco mais de alma (e sucesso académico!), sem a qual a minha vida teria sido provavelmente muito diferente", conta em *Ponham-nos a Ler!* (Contraponto Editores, 416 págs., €19,90).

O caso de Damien (nome fictício), apresentado por Desmurget, demonstra como é possível ter uma vida agradável, produtiva e próspera sem livros. "Mas será que é isso que realmente importa?", pergunta o investigador. "O que conta, em última análise, é o custo dessa abstinência."

RECUPERAR O TEMPO PERDIDO

É esse o ponto de partida do especialista em neurociências francês que em

O QUE SE PODE FAZER EM FAMÍLIA

Sugestões simples de como criar diferentes momentos de leitura, adequados às várias faixas etárias

0-18 MESES
- Leia para a criança como parte da rotina
- Tenha livros em espaços que o bebé aceda facilmente
- Leia em voz alta poemas, rimas, lengalengas
- Leia os mesmos textos várias vezes
- Mostre as imagens dos livros ao bebé
- Fale com o bebé sobre as rotinas familiares

18 MESES-3 ANOS
- Disponha-se a ler quando a criança pede
- Deixe que a criança escolha o livro
- Mostre sempre as ilustrações do livro que está a ler
- Brinque com os sons da língua
- Use os livros nos momentos das várias rotinas

3-5 ANOS
- Sente-se com a criança para ler
- Envolva a criança na escolha do livro
- Adivinhe com a criança o conteúdo possível do livro
- Inicie a leitura a par
- Brinque com os sons da língua
- Depois de ler, peça à criança para recontar a história a partir das imagens

5-8 ANOS
- Assuma uma rotina diária de leitura
- Encoraje a criança a reler
- Crie uma relação entre o ecrã e a leitura
- Mergulhe mais na história
- Visitem uma biblioteca e/ou uma livraria
- Incentive a criança a escrever um diário de leitura

8-12 ANOS
- Mantenha a rotina diária de leitura
- Esteja atento a coleções
- Leia em voz alta e, de vez em quando, leia a par
- Dê o exemplo: deixe a criança vê-lo ler
- Arrume os livros da criança com ela na estante
- Visitem uma biblioteca e/ou uma livraria

12-18 ANOS
- Mantenha uma rotina diária de conversar sobre livros
- Sugira lerem em conjunto e discutam sobre o que leram
- Comente a sua experiência de leitura presente
- Visitem uma biblioteca e/ou uma livraria
- Organizem em conjunto as estantes de livros
- Vejam a adaptação cinematográfica de um livro
- Experimentem usar uma aplicação para registar as vossas leituras

+18 ANOS
- Comente a sua experiência de leitura presente
- Peça sugestões de leitura ao jovem
- Visitem uma biblioteca e/ou uma livraria
- Vejam a adaptação cinematográfica de um livro
- Experimentem usar uma aplicação para registar as vossas leituras

Fonte:
Plano Nacional de Leitura

2019 assustou muito boa gente com o seu livro *A Fábrica dos Cretinos Digitais* (publicado em Portugal em 2021), em que alertava para o facto de estarmos, pela primeira vez, diante de uma geração com o Quociente de Inteligência (QI) inferior ao dos pais.

O grande culpado era (e é, mantém hoje) o digital, recomendando "tempo zero" de ecrãs abaixo dos seis anos de idade, incluindo desenhos animados na televisão. "Os estudos demonstram que mesmo 10 a 15 minutos por dia têm impacto – multiplica-se quase por quatro o risco de a criança ter atrasos de linguagem", escreveu então.

Mesmo após essa idade, os ecrãs têm um impacto negativo muito elevado e, sobretudo, "roubam" tempo à leitura, vem agora lembrar Michel Desmurget, apresentando-a como solução. "Ela tem um impacto contrário ao impacto dos ecrãs, que destroem a concentração e a linguagem, e têm efeitos nefastos sobre o sono, a memorização, a criatividade, a cultura geral e a inteligência", diz à VISÃO.

"Pesquisei a literatura científica e não encontrei melhor antídoto para o embrutecimento dos espíritos do que a leitura. E é sempre possível recuperar o tempo perdido", sublinha, "porque, seja qual for a idade em que os miúdos comecem a ler, há benefícios."

Ninguém espere, porém, que uma criança de 10 ou 12 anos que nunca leu pegue num livro, mesmo supostamente adequado à sua idade, e entenda o que lá está escrito, alerta. "Basta ela ignorar 3% das palavras de um texto para não o entender. A única maneira é ensinar-lhe essa linguagem através da leitura partilhada – leia para a criança, sente-se ao seu lado e leia-lhe histórias", incita. "Vai ver que vale a pena."

AUMENTAR A INTELIGÊNCIA...
Os benefícios da leitura são múltiplos e duradouros, sublinha Desmurget, que começa logo pelo facto de ela aumentar a inteligência. "Torna os nossos filhos mais inteligentes", escreve taxativamente, "o que não é pouco."

E de que maneira o faz? Aumentando o índice de compreensão verbal (ICV), que é uma parte do QI total, também conhecida como QI verbal, que engloba as faculdades linguísticas, o nível de conhecimentos gerais e a capacidade de raciocínio (ou seja, a capacidade de usarmos os conhecimentos para resolver os problemas e/ou comunicar).

"A linguagem oral é feita de palavras simples e frases curtas que nos permitem ir comprar pão e chamar o canalizador", exemplifica. "A linguagem escrita, que está nos livros, permite-nos ter pensamentos complexos e conceitos, sintetizar ideias. E é essa complexidade de linguagem que constitui o nosso QI verbal."

Há mais de 50 anos que se sabe que o QI varia muito ao longo da infância e da adolescência, na maioria dos indivíduos. Porém, só recentemente se ficou também a saber que a capacidade de leitura influencia as alterações do QI verbal.

Foi isso mesmo que investigadores do centro interdisciplinar de pesquisa em neuroimagem da University College London, no Reino Unido, quiseram descobrir com um estudo pioneiro, publicado em 2013, na revista científica *Developmental Cognitive Neuroscience*.

Sue Ramsden e os seus colegas pegaram em 33 adolescentes saudáveis (19 rapazes e 14 raparigas) e testaram-nos duas vezes, inicialmente quando eles tinham entre 12 e 14 anos, e, mais tarde, entre os 15 e os 20 anos. Verificaram, então, o efeito da leitura em todos os subtestes, exceto em aritmética, efeito esse que foi validado por alterações estruturais do cérebro, observadas com o auxílio de imagens de ressonância magnética.

GETTY IMAGES

Os investigadores concluíram que as flutuações do QI verbal entre os 14 e os 18 anos se baseavam, em grande medida, no desempenho na leitura dos participantes no início do estudo. E, portanto, que a capacidade de leitura permite prever as mudanças subsequentes dessa parte do QI em adolescentes.

"Em suma, a leitura aumenta a inteligência desenvolvendo o nosso QI, sobretudo na sua dimensão verbal", resume o Desmurget. "Por isso, ou as crianças leem ou condenam-se a nunca desenvolverem todo o seu potencial intelectual."

… E ENRIQUECER A LINGUAGEM

Mas há mais a assinalar. Também o vocabulário, a gramática e a ortografia são afetados pela leitura, uma consequência que já se esperava e que foi entretanto comprovada cientificamente.

Igualmente em 2013, um estudo a longo prazo, realizado por Alice Sullivan e Matt Brown, ambos investigadores da já citada universidade pública de Londres, revelou que um pré-adolescente que lesse quase todos os dias aos 10 anos, e que continuasse a ler livros e jornais pelo menos uma vez por semana, aos 16 anos tinha um vocabulário 15% superior ao de um homólogo que lesse pouco ("quase nunca").

^ **QI Verbal** "A linguagem oral é feita de palavras simples e frases curtas. A linguagem escrita, que está nos livros, permite-nos ter pensamentos complexos e conceitos, sintetizar ideias", defende o neurocientista Michel Desmurget

Um estudo a longo prazo, realizado pela University College London, revelou que um pré-adolescente que aos 10 anos lesse quase todos os dias, aos 16 anos tinha um vocabulário 15% superior

E 15% está longe de ser negligenciável, faz notar Desmurget. Sabendo que o vocabulário médio de um aluno finalista do 12.º ano está estimado em cerca de 40 mil palavras, "apenas" 15% são 6 mil palavras, o que representa mais de metade da diferença entre os indivíduos medianos, que utilizam as tais 40 mil, e os avançados, que dominam cerca de 50 mil.

Quantidade não é sinónimo de qualidade, como se sabe, mas, neste caso, uma leva à outra. Se pensarmos que cada palavra tem, em média, cinco significados mais ou menos semelhantes, o facto de se encontrar a mesma palavra em contextos diferentes pode enriquecer de forma considerável as representações lexicais, ou seja, as crianças que leem aumentam a dimensão do seu vocabulário e, em consequência, melhoram a sua qualidade.

O que tem isso de importante para a futura aprendizagem? Quanto mais palavras se conhece, mais fácil é adquirir novas palavras e mais fácil é aceder a conteúdos mais ricos e intelectualmente "nutritivos", frisam os especialistas.

Além de incrementar o vocabulário, a leitura eleva o nível de complexidade gramatical e tem uma relação estreita e recíproca com a ortografia, tornando-a mais fiável. "O cérebro é capaz de, implicitamente, generalizar a novas palavras os seus conhecimentos ortográficos", diz Desmurget, uma conclusão corroborada por estudos recentes. Em tempo de aulas ou nas férias, a leitura "por prazer" pode, então, ser uma maneira complementar de aprendizagem "eficaz e indolor", adjetiva o mesmo especialista.

LER PARA ESCREVER

Aqui chegados, é quase trivial sugerir uma longa e intensa familiaridade com a leitura antes de se querer começar a escrever (livros, artigos…), nota o neurocientista.

"Esperar que se aprenda a 'falar a palavra escrita' praticando a oralidade é tão inteligente como confiar no jogo da petanca para se preparar para a maratona de Paris", ironiza.

Uma meta-análise recente demonstra a existência de correlações substanciais entre o desempenho dos alunos em matéria de leitura e de escrita – "e nos dois sentidos", frisou Steve Graham, da Universidade do Arizona, nos Estados Unidos da América, nas suas conclusões, publicadas em 2020, na revista *Reading Research Quarterly*. Se a leitura é um apoio sólido para o desenvolvimento das competências de escrita, os exercícios de escrita têm um efeito benéfico na compreensão de um texto.

Por esta altura, também já não surpreende que Desmurget chame à colação o chamado "efeito de ficção". Se é verdade que um leitor se define pelos dicionários como "pessoa que lê", não é igual ler um livro, um jornal, uma banda desenhada ou uma publicação no Instagram, salienta.

Existem vários estudos comparativos a demonstrar isso mesmo. Um deles, baseado nas avaliações de leitura do PISA (Programme for International Student Assessment), nos países da OCDE, em 2018, concluiu que os livros de ficção geram ganhos substanciais: entre um grande e um pequeno leitor, a diferença é de 26 pontos, que é exatamente a diferença observada entre a Estónia e Singapura, "um membro representativo dos poucos Estados asiáticos que esmagam as classificações", frisa o neurocientista.

AS CRIANÇAS E OS ECRÃS

UMA RELAÇÃO DE DEPENDÊNCIA

50

Minutos passados por dia frente a um ecrã, entre os 0 e os 2 anos

165

Minutos passados por dia frente a um ecrã, entre os 2 e os 4 anos

90

Percentagem de utilização dos ecrãs em jogos, entre os 2 e os 12 anos

32

Anos letivos a que equivale o tempo passado frente a um ecrã, ao chegar aos 18 anos

"Se é verdade que um leitor se define pelos dicionários como uma 'pessoa que lê', não é igual ler um livro, um jornal, uma banda desenhada ou uma publicação no Instagram", diz Michel Desmurget

Sendo certo, como já vimos, que há muito mais riqueza linguística nos livros do que nos espaços orais mais comuns, será que a escola pode ajudar a colmatar a falha, no caso das crianças que leem pouco ou quase nunca? Poder, pode, mas dificilmente chegará, alertou, entre outros, Anne Castles, investigadora da Universidade Macquarie, em Sydney, na Austrália.

"Os professores podem tentar expor as crianças ao máximo de texto escrito durante as aulas e os trabalhos de casa, mas o que poderão conseguir será minúsculo em comparação com a exposição que as crianças podem obter por si próprias através da leitura independente", resumiu aquela especialista num artigo de referência publicado em 2018, na revista *Psychological Science in the Public Interest*.

CULTURA E DEMOCRACIA

Alegar que os nossos filhos têm os conhecimentos disponíveis na Internet também não convence, não se cansa ainda de repetir Michel Desmurget.

"Dizer isto é tão inteligente como afirmar a inutilidade do vocabulário com o argumento de que todas as definições estão disponíveis com um simples clique de rato", compara. "Ao fecharmos os nossos filhos no dogma idiota do 'Google em 15 milésimos de segundo', estamos pura e simplesmente a esterilizar a sua inteligência, impedindo o pensamento e a compreensão."

Em causa, lembra, fica a cultura geral, que, no sentido mais lato, engloba todos os conhecimentos que nos permitem compreender o mundo e atuar como cidadãos. "Não são coisas extravagantes, não é a literatura grega", diz, com uma gargalhada. "É saber o que é uma taxa de juro ou em que alimentos encontramos vitamina C. As crianças que leem respondem bem a estas perguntas e as que não leem dão maioritariamente respostas erradas. Essa ideia de pesquisar tudo no Google… se não está na minha cabeça, não adianta."

Em 2021, investigadores da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos da América, quiseram saber qual é o nível de compreensão dos adolescentes do Secundário quando confrontados com informação na Internet. O que concluíram ainda hoje perturba Desmurget: "O nível de compreensão é tão baixo que acaba por

ser uma ameaça para a democracia. A política não é a minha praia mas, francamente, precisamos realmente de um povo que eleja Trump ou de um povo que coloque Marine Le Pen à frente das eleições? Há algo errado com a forma como percebemos o mundo num determinado momento."

UMA CAUSA NACIONAL

Regina Duarte, comissária do Plano Nacional de Leitura 2027 (PNL), afina pelo mesmo diapasão: "Numa sociedade em que a informação é constante, imediata e produzida por fontes não verificáveis, a leitura crítica é uma ferramenta cada vez mais necessária e fundamental à sobrevivência das democracias", escreve no prefácio de *Ponham-nos a Ler!*.

E o investimento na leitura nem tem de ser colossal, atestam vários estudos. Vinte ou trinta minutos por dia chegam para as crianças acumularem milhões de palavras e um vasto acervo de conhecimentos que lhes permitem ir além dos lugares-comuns do discurso corrente. Sozinhas ou acompanhadas.

Neste ano letivo que agora terminou, o PNL realizou um inquérito de hábitos de leitura em 15 agrupamentos de escolas, que envolveu mais de 22 mil alunos. Os resultados ainda não estão prontos a serem publicados, mas já se viu que as crianças gostam que se leia até tarde – até ao 3.º ciclo (7.º, 8.º e 9.º ano), conta Regina Duarte.

"Os alunos também mostram que gostam de ler sozinhos, embora passem menos tempo a ler agora, comparando com dados de anos anteriores. A leitura diminui no Secundário, mas não há uma atitude contra ela, apenas gostarão de ler outras coisas e não aquelas que são obrigados a ler", ressalva a comissária do PNL. "Temos, por isso, de fazer a ponte entre os livros de qualidade e o que lhes interessa, para não os perdermos para a leitura. E a família tem também um papel importante a fomentar a leitura por prazer." (*Ver caixa O que se pode fazer em família.*)

"Temos 40 anos de conhecimento sólido sobre os seus benefícios e continuamos a falar da leitura como se ela fosse algo inefável, quando o que sabemos é muito concreto. Devemos usar esse conhecimento para pô-los a ler mais e melhor", diz Regina Duarte. "E temos de mobilizar todos para que seja uma causa nacional."

rruela@visao.pt

Michel Desmurget

Neurocientista e autor do livro *Ponham-nos a ler!*

"O que estamos a fazer com esta geração é monstruoso"

Defende que se deve promover a leitura pelo prazer de ler e não por obrigação. O título do seu livro é, então, uma provocação?
É um grito do coração. O impacto da leitura é tão grande e tão subestimado que quero dizer aos pais: "O seu filho precisa de ler!" Eles muitas vezes perguntam: "Como vou mudar a vida do meu filho e dar-lhe uma vida melhor?" Há várias soluções. A primeira é dar-lhe uma herança de 50 milhões de euros, mas nem todos podemos fazê-lo. [*Risos.*] A segunda é dar-lhe a herança da leitura, porque ela vai realmente mudar-lhe a vida.

Diz que a leitura tem impacto direto no sucesso académico.
Muitos estudos demonstram que o fator que melhor prevê a carreira académica de uma criança são as suas habilidades de leitura aos seis ou sete anos, ou seja, se os pais conseguirem medir a sua capacidade de descodificação e compreensão por essa altura, conseguem prever todo o seu percurso futuro com bastante precisão.

Ganhar tempo para a leitura tem de passar pela redução do tempo de ecrãs?
O tempo de ecrãs é prejudicial por si só. Há crianças de dez anos que passam mais de cinco horas por dia a ver televisão ou com tablets e telemóveis, o que é uma loucura, mas são coisas que têm a capacidade de estimular o sistema de recompensa do cérebro. Se um miúdo escolher um livro em vez de um videojogo, tem de ser levado a um psiquiatra, há algo errado com ele! Portanto, devemos forçar uma redução do tempo de ecrã para o bem das crianças. E só reduzindo os ecrãs conseguimos abrir tempo de leitura.

Ler é poder?
Ler é o poder do pensamento. E ler é liberdade, é um elemento fundamental que nos torna livres para pensar, para agir como cidadãos. Enquanto tivermos leitura, ainda teremos esperança. Mas, lá está, são necessárias centenas de anos para construir uma língua, uma cultura, e bastam quatro ou cinco para destruir uma geração.

Vê a defesa da leitura como uma missão?
Nos países onde o sistema económico, o sistema de saúde e o sistema escolar são mais ou menos estáveis, esta é a primeira geração com o QI inferior ao da geração anterior. Os culpados não serão apenas os ecrãs, mas eles desempenham um papel importante. E quando vemos uma engenheira da Meta [dona do Facebook e do Instagram] divulgar documentos internos que mostram como sabem muito bem que os seus produtos são prejudiciais para a saúde física e mental das crianças... Então, não é uma missão, é raiva. O que estamos a fazer com esta geração é monstruoso. Não temos o direito de fazer isso com os nossos filhos. Já lhes deixamos um mundo em frangalhos e estamos a retirar-lhes as ferramentas da inteligência, da liberdade intelectual, da consciência cívica. Tenho vergonha.

JOSÉ CARLOS CARVALHO

Governo Conversas de Pedro Nuno Santos e João Galamba foram intercetadas quando ambos faziam parte do governo de António Costa

ESCUTAS PASSARAM PELAS MÃOS DE 16 JUÍZES

Carlos Moedas, Santos Silva, Ferro Rodrigues, Pedro Nuno Santos, Duarte Cordeiro, vários presidentes de câmaras, outros membros do anterior governo e até um assessor de José Pedro Aguiar Branco foram escutados no âmbito da Operação Influencer. Conversas não foram destruídas devido a uma alteração à lei feita no primeiro governo de José Sócrates

— POR CARLOS RODRIGUES LIMA

MARCOS BORGA

Entre juízes conselheiros e de primeira instância, as escutas telefónicas da *Operação Influencer*, segundo apurou a VISÃO, passaram pelas mãos de 16 magistrados judiciais. No enorme acervo de conversas recolhidas, além de António Costa, constam ainda escutas com Carlos Moedas, presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Augusto Santos Silva e Ferro Rodrigues, ex-presidentes da Assembleia da República (*ver caixa*), *Pedro Nuno Santos, secretário-geral do PS, Duarte Cordeiro, ex-ministro do Ambiente, membros do governo, vários presidentes de câmaras e até Paulo Cutileiro, advogado, atualmente assessor principal de José Pedro Aguiar Branco.*

E o que espoletou tamanha recolha de conversas telefónicas? O telemóvel de João Galamba, antigo secretário de Estado da Energia, mesmo após ter tomado posse como ministro das Infraestruturas, em janeiro de 2023, manteve-se, durante uns meses, sob escuta no âmbito da investigação aos negócios do lítio, do hidrogénio e do centro de dados, em Sines. Uma reconstituição feita pela VISÃO, junto de várias fontes judiciais, aos passos da investigação do Ministério Público (MP) e da PSP situou, em maio de 2020, o início das interceções telefónicas a João Galamba. Dois meses antes, os agentes da PSP que trabalharam de perto com o procurador João Paulo Centeno terão fotografado o então secretário de Estado da Energia a almoçar, no restaurante A Gina, no Parque Mayer, em Lisboa, com o empresário holandês Marc Rechter, CEO do Resilient Group, que apresentou ao governo o

projeto do hidrogénio, em Sines, mas que acabou afastado do mesmo.

Após este almoço, Rechter e Galamba terão trocado algumas mensagens, o que terá levado os investigadores a incluírem o então secretário de Estado da Energia num rol de suspeitos que já se encontravam sob escuta, no âmbito de uma investigação ao caso do lítio em Montalegre. O processo seria, entretanto, alargado ao hidrogénio, em Sines, até terminar, já entre 2022 e 2023, com as suspeitas sobre o centro de dados, as quais deram origem à *Operação Influencer* e à detenção de Diogo Lacerda Machado, amigo de António Costa, e Vítor Escária, ex-chefe de gabinete, entre outros suspeitos.

Até 2023, a investigação terá ficado, de acordo com as mesmas fontes, por escutas telefónicas e algumas vigilâncias a encontros, levadas a cabo pelos agentes da PSP a prestarem serviço no Departamento Central de Investigação e Ação Penal. Mas foram as interceções telefónicas que mais controvérsia causaram nas últimas semanas, sobretudo após a revelação pela TVI/CNN da escuta de uma conversa entre António Costa e João Galamba, cujo teor indicia que a ex-CEO da TAP, Christine Ourmières-Widener, não foi, como anunciado, despedida, no início de 2023, por justa causa, mas sim por motivações políticas.

As mesmas fontes ouvidas pela VISÃO garantiram que, "como não podia deixar de ser", todas as escutas foram validadas por juízes de instrução. E, no caso concreto, por vários, tendo em conta que a investigação atravessou os anos da Covid-19, 2020-2021. De acordo com as informações recolhidas, o processo passou, na primeira instância, entre titulares e juízes de turno, por 12: João Bártolo, Filipa Gonçalves, Luís Ribeiro, Jorge Melo, Carlos Alexandre, Anabela Rocha, Helena Susano, Gabriela Assunção, Joana Ferrer, Maria António Andrade, Ana Cristina Carvalho e Marisa Arnedo – todos do Tribunal Central de Instrução Criminal.

ASSINAR DE CRUZ OU CONFORME A LEI

Na última semana, Alexandra Leitão, deputada e membro do secretariado nacional do PS, no programa *O Princípio da Incerteza*, e Constança Urbano de Sousa, presidente da Comissão de Fiscalização dos Serviços de Informações, em entrevista à TSF, vieram a público colocar o ónus da torrente de escutas telefónicas nos juízes. A primeira deixou um conselho: "Vejam as vezes que o juiz de instrução criminal prorrogou, prorrogou, prorrogou. Dá ideia de que a escuta é continuada até haver qualquer coisa." "Assinar de cruz" os pedidos do Ministério Público foi a expressão usada pela antiga ministra da Administração Interna para descrever o comportamento de "muitos juízes de instrução criminal" perante os pedidos de escutas telefónicas feitos pelo Ministério Público.

"Aquilo de que muita gente se esquece é que a atual lei não dá poderes ao juiz de instrução para fazer uma avaliação qualitativa das escutas, se estão ou não a ser úteis para a investigação, mas apenas os remete para um controlo formal da operação", referiu à VISÃO uma dessas fontes. Isto mesmo foi alegado, ainda em 2020, pelos procuradores do Departamento Central de Investigação e Ação Penal (DCIAP) João Paulo Centeno e Hugo Neto, que recorreram de uma primeira decisão do então presidente do Supremo Tribunal de Justiça (STJ), António Piçarra, de mandar destruir a escuta telefónica de uma conversa entre João Matos Fernandes, antigo ministro do Ambiente, e António Costa, por a considerar "manifestamente estranha" ao processo.

Durante a investigação do processo, houve recursos para o Supremo Tribunal de Justiça e para o Tribunal Constitucional sobre o que fazer às escutas telefónicas com António Costa e com terceiros não suspeitos

Para os magistrados do Ministério Público, a atual lei processual penal, aprovada em 2007 por iniciativa do primeiro governo de José Sócrates, apenas dá ao juiz de instrução o poder de validar as escutas e tomar conhecimento delas, ficando arredado de se pronunciar sobre a sua relevância ou irrelevância para a investigação. O Código do Processo Penal estabelece que o juiz só pode fazer uma avaliação da importância das escutas para a "aplicação de medidas de coação" superiores ao termo de identidade e residência, ordenando a sua transcrição nos autos. Quanto à relevância para o processo em si, esta é uma decisão do Ministério Público.

Os casos em que o juiz de instrução pode determinar a destruição das escutas, quando estas são "manifestamente estranhas" ao processo, estão, recordaram os procuradores, expressamente previstos na lei: conversas em que

Processo *Operação Influencer* levou à demissão de António Costa, em novembro de 2023, com o Presidente a convocar eleições antecipadas

MARCOS BORGA

não intervêm suspeitos ou arguidos, interceções que "abranjam matérias cobertas pelo segredo profissional, de funcionário ou de Estado", e quando o conhecimento dos diálogos mantidos ao telefone possa "afetar gravemente direitos, liberdades e garantias".

Antes da reforma penal de 2007 é que o Código do Processo Penal previa que "se o juiz considerar os elementos recolhidos, ou alguns deles, relevantes para a prova, ordena a sua transcrição em auto e fá-lo juntar ao processo; caso contrário, ordena a sua destruição".

Como recordaram os juízes conselheiros Nuno Gonçalves e Teresa Féria – autores do acórdão que deu razão ao Ministério Público, ordenando a manutenção das escutas telefónicas com António Costa no processo *Influencer* –, "era o juiz que, substituindo-se ao titular da ação penal" selecionava as conversas "em função do seu próprio juízo sobre a relevância probatória" das mesmas, refere o documento a que, entretanto, a VISÃO teve acesso. Porém, "vários setores se insurgiram contra a imediata destruição das gravações não transcritas, argumentando que, com esse procedimento, se impedia irreversivelmente que pudessem ser aproveitadas pela defesa". O debate decorrido à época resultaria no atual regime das escutas, no qual a "destruição passou a ser excecional, fundada em pressupostos cumulativos e apertados".

O anterior presidente do STJ, António Piçarra, defendeu, por sua vez, um entendimento mais aberto da norma do Código do Processo Penal. Recordando ter sido o próprio Ministério Público a admitir que algumas das conversas com António Costa não tinham interesse para a investigação, o juiz conselheiro afirmou, em seguida, não conseguir "descortinar" em que medida é que as mesmas poderiam ser úteis para a defesa, defendendo, assim, a sua destruição. Após a decisão do recurso no Supremo, quer António Piçarra, quer Henrique Araújo, que lhe sucedeu na presidência, passaram apenas a validar formalmente as escutas que envolviam António Costa, não fazendo qualquer tipo de apreciação sobre a sua relevância ou irrelevância para a investigação.

PRESERVAR UMAS, DESTRUIR OUTRAS

O tema das escutas telefónicas na *Operação Influencer* não se esgotou com o caso de António Costa. Meses antes de o então primeiro-ministro ter sido apanhado em conversas, uma decisão de um juiz de instrução criminal – cuja identidade não foi possível apurar – obrigou o Ministério Público a apresentar um recurso para o Tribunal Constitucional. Tudo porque o magistrado judicial, ao contrário do que tinha solicitado o procurador João Paulo Centeno, não ordenou a destruição de escutas telefónicas nas quais os intervenientes não eram suspeitos.

De acordo com elementos recolhidos pela VISÃO, o juiz considerou que, apesar de a lei prever expressamente a destruição daquele tipo de conversações, tal decisão violaria o direito de defesa do(s) arguido(s), consagrado na Constituição da República, que poderiam aproveitá-las. A posição do magistrado judicial – uma vez que invocou um problema de constitucionalidade – obrigou o MP a avançar com um recurso para o Tribunal Constitucional, que viria a dar razão aos procuradores, obrigando o juiz a refazer o despacho.

Além destas, em matéria de escutas telefónicas, houve mais interpretações da lei que marcaram este processo: a certa altura, o juiz João Bártolo considerou que as conversas com António Costa não deviam ser remetidas para o Supremo, porque o então primeiro-ministro não era o alvo da escuta. Acabou por as enviar, porque essa tinha sido a prática até então.

clima@visao.pt

Pare, olhe, escute

Dois ex-presidentes do Parlamento e o autarca de Lisboa constam das conversas intercetadas

Augusto Santos Silva

Terá sido em abril de 2023 que o ex-presidente da Assembleia da República e João Galamba trocaram umas impressões ao telefone sobre a TAP e também acerca da presidente da Comissão Nacional de Proteção de Dados, Paula Meira Lourenço. A conversa terá ficado registada no processo, tal como a VISÃO adiantou. No Facebook, Santos Silva reagiu, declarando não se deixar "impressionar, nem muito menos intimidar".

Ferro Rodrigues

Antigo presidente do Parlamento também terá sido escutado com João Galamba. Em causa estaria a candidatura da Assembleia da República a um programa de edifícios sustentáveis lançado pelo governo.

Carlos Moedas

As escutas telefónicas terão recolhido uma conversa entre João Galamba e o presidente da Câmara Municipal de Lisboa sobre a vontade de uma organização internacional abrir uma sede na capital. O então secretário de Estado deu a "dica" ao autarca e Moedas mostrou-se satisfeito com a iniciativa.

Paulo Mota Pinto

"Um estado dentro do Estado"

Ex-líder parlamentar do PSD, subscritor do Manifesto dos 50 *sobre o estado da Justiça, o professor catedrático de Direito coloca várias perguntas sem resposta, acerca da atuação da PGR no caso das escutas*

— POR FILIPE LUÍS

A atuação do Ministério Público em operações como a *Influencer* foi o principal pretexto para o *Manifesto dos 50*?
As questões da Justiça são complexas e há problemas em várias áreas. O *Manifesto dos 50+50* teve a adesão de pessoas de todos os setores ideológicos, da direita à esquerda, juristas e de outras áreas. É difícil dizer qual a motivação de cada um. Mas, se me pedir a minha interpretação, direi que há um acumular de situações que fornece uma causa próxima. O facto de o País ter sido projetado para eleições, interrompendo uma legislatura de maioria absoluta, e de, durante os cinco meses que, entretanto, decorreram até à apresentação do *Manifesto*, não ter havido uma única explicação. E sem que o então primeiro-ministro tenha sido ouvido, nesse período. Além disso – e também aconteceu algo parecido na Madeira... –, as notícias iniciais foram totalmente desautorizadas na primeira decisão judicial, após o primeiro interrogatório de pessoas envolvidas. Isto causou enorme perplexidade.
Impõem-se, portanto, algumas perguntas, ainda sem resposta, ao que aconteceu?
Várias: por que razão não foram dadas explicações aos portugueses acerca de inquéritos com consequências graves sobre as suas escolhas políticas e eleitorais? Por que razão alguma comunicação social chega antes ou ao mesmo tempo que o Ministério Público e os órgãos de competência criminal aos locais onde são praticadas diligências de inquérito penal, buscas, detenções, etc.? Como é que alguém pode ser objeto de escutas telefónicas durante quatro anos consecutivos? Como é que uma pessoa pode ser detida para interrogatório, quando se prontificou, muitas vezes, publicamente, para ser ouvida quando e onde lhe for dito? Como é que uma pessoa pode ficar detida uma semana, ou até mais, até que haja uma decisão judicial que valide a sua privação de liberdade? Porque é que são divulgadas transcrições de escutas telefónicas, o que é punido no Código de Processo Penal (CPP), ou fotografias de objetos apreendidos, material que estava à guarda dos tribunais, e libertados, cirurgicamente, em datas que até comprometem o País? Por que razão é que o sindicato dos procuradores do MP aparece sistematicamente a pronunciar-se sobre as matérias de Justiça, em vez da procuradora-geral da República ou do Conselho Superior do Ministério Público?
Tem algumas respostas para todos esses porquês?
Cada problema tem a sua causa. Mas há aqui uma questão transversal. E que tem a ver com a falta de responsabilidade política... pela política de Justiça! A falta de governo da Justiça! Aquele quase mantra do ex-primeiro-ministro, "à política o que é da política, à Justiça o que é da Justiça", (não sei se ele estará arrependido de o ter dito...) não impede que haja uma política de Justiça! Pelo contrário: todos os poderes, num sistema democrático, têm de ser escrutinados. E o poder político, democraticamente eleito, tem de acompanhar o funcionamento das instituições e de as melhorar. Tem de haver uma política de Justiça. Tem de haver uma política reformista e é para isso que serve o Ministério da Justiça. Nós sabemos que na Saúde ou na Educação existe um responsável – e fizemos grandes progressos desde o 25 de Abril.
Na Justiça, não fizemos esses progressos?
Estamos melhor nalgumas coisas, mas, na generalidade dos casos, não sei se estamos melhor e, nalgumas coisas, até estamos pior. Esta situação de libertação de escutas telefónicas para fins políticos é algo que não se faria antes.
Está a dizer, portanto, que esta atuação do MP tem por objetivo atingir determinados fins políticos?
A primeira motivação de certos órgãos de comunicação social é, evidentemente, ter matéria, num quadro de concorrência, e é, portanto, económica...
Mas refiro-me à motivação do Ministério Público.
Por que razão é que as escutas que envolviam o ex-primeiro-ministro, com um ministro, sobre questões sem aparente relevância criminal, são libertadas justamente no dia em que está a ser discutida a possibilidade da sua indigitação para a presidência do Conselho Europeu? Mais: nas vésperas da discussão informal no Conselho Europeu, não foram apenas as escutas que foram libertadas. Também foram divulgadas fotografias (não sabemos se são mesmo reais...) do tal dinheiro que foi encontrado na sala do chefe de gabinete. Podia ter sido uma ou duas semanas antes, ou um mês, mas foram justamente dois dias antes. Isto é coincidência? Eu não acredito nessas coincidências.
E aquela escuta em que António Costa fala da TAP: tem alguma coisa a ver com o processo *Influencer*?

> **Porque é que é sempre o sindicato dos procuradores a pronunciar-se e não a procuradora-geral ou o Conselho Superior do Ministério Público?**

JOSÉ CARLOS CARVALHO

Paulo Mota Pinto "São precisas explicações. Saber qual o estatuto de António Costa – arguido, suspeitoe qual o crime? – não prejudica a investigação." Resumo do podcast da VISÃO, *Golpe de Vista, a que pode aceder através do código QR*

Bem, para já, a sua divulgação é gravíssima. Está a generalizar-se a divulgação de escutas, quando o CPP tem uma norma especificamente dirigida aos meios de comunicação social. Chamo a atenção para isto porque existe o regime geral do segredo de justiça, em que se discute se este vincula ou não os jornalistas – e a posição dominante é que não vincula – mas, depois, há esta norma especial que tem a ver com as escutas. Sobre a divulgação de elementos do processo. E o artigo 88 nº 4 do CPP diz mesmo que é proibida, sob pena de desobediência civil, a publicação, sob qualquer forma, de escutas. E o MP, que anda sempre a dizer que tem de acusar, aqui parece estar a abrir uma exceção… Este é, para mim, o problema central. Depois, podemos discutir porque é que estas foram conservadas e não foram destruídas. Essa é uma questão, juridicamente, mais complexa. Até 2007 havia uma discussão sobre a relevância criminal das escutas. Se não tinham, eram para destruir. Mas começou a haver casos em que os advogados, confrontados com uma determinada escuta, pretendiam contextualizar o que era dito – mas o contexto já tinha sido eliminado. E, assim, por prudência, depois de uma nova norma no CPP, só são destruídas as que forem estranhas ao processo, ou tiverem matérias de segredo de Estado, o que pode não ser o caso aqui. Aliás, neste caso concreto, houve divergências sobre se deviam ou não ser destruídas.

Será que o MP, nalguns processos, face a alguma fragilidade na prova (que é o que conta em tribunal), pretende fazer o julgamento em praça pública?

Eu não gosto de fazer generalizações. Mas o que verifico é que há, recorrentemente, fugas de informação sobre processos que demoram e duram e duram… Parece que estão ali, como espadas sobre a cabeça das pessoas. Que, às vezes, estão há anos para serem ouvidas! Temos um caso desses no processo *Tutti Frutti*. E, de vez em quando, aparecem umas notícias. Eu não sei se isto faz parte de uma estratégia, se é uma cultura, se são relações perigosas entre alguma comunicação social e pessoas em contacto com os processos. Não faço ideia nem quero fazer processos de intenção. Mas a situação é esta e isto tem de acabar. Porque isto é um problema para a democracia. Não é uma questão técnica do Direito. É uma questão de direitos, liberdades e garantias e tem a ver com o regime.

Isto beneficia, afinal, quem ou que forças?

Eu não quero acreditar que seja intencional, mas o que existe é uma convergência objetiva com os extremismos e com os populismos. Eu não estou a lançar a suspeita de que haja aqui conspirações…

Mas o efeito é esse…

Isso podemos avaliar todos. E surgem disfunções graves no processo penal. Compete a quem cabe exercer a ação penal e responsabilizar as pessoas por infrações fazê-lo conservando os materiais de prova à sua guarda, mantendo o segredo de Justiça e acusando quem o quebra. Se não, teremos um problema sério de regime, de criação de um estado dentro do Estado, de atentado ao regime democrático.

Há um problema hierárquico no MP? Cada procurador faz o que quer? Há uma orientação ou não há?

Não existe independência interna no MP, de cada procurador em relação à sua hierarquia. Ao contrário do que acontece na magistratura judicial. O MP é uma estrutura hierarquizada e isso implica a existência de instruções. Mas, realmente, tem razão. Parece ter-se generalizado a ideia de que cada procurador pode tomar as decisões que entender sem ser responsabilizado pelos seus objetivos e consequências, mesmos as mais absurdas. Nós vimos isso recentemente com o juiz de instrução da *Influencer* a dizer que aquilo não tinha sentido nenhum, que via ali governantes a serem governantes e empresários a serem empresários. Nós não sabemos quem são esses procuradores, qual é a formação deles, se têm algum conhecimento da vida, algum preconceito ideológico, se percebem qual é a função de um governante… E é legítimo desconfiar, por estas atuações, de que não percebem. É para isso que existe essa ideia de hierarquia, para haver verificação. E, realmente, aparentemente, ela não tem sido exercida.

Mas se, ao ser exercida a hierarquia, um procurador se queixar de pressões?

A questão das pressões não se coloca quando se trata de garantir os limites da legalidade e da investigação. No quadro do processo penal, o MP tem o dever de atuar com critérios de objetividade. Aliás, por vezes, até há casos de pressão sobre o juiz de instrução.

O senhor falou de falta de explicações da PGR. O que são explicações, sem que se corra o risco de prejudicar a investigação?

É inaceitável que, apesar da disponibilidade publicamente manifestada pelo ex-primeiro-ministro, até às eleições, ele não tenha sido ouvido. Sem conhecer o processo, parece-me inverosímil que, em cinco meses, depois de uma investigação que já vinha de trás, não se consiga fazer uma diligência de audição e dar uma explicação pública sobre, pelo menos, o estatuto de António Costa: se é suspeito, se é arguido, porquê e por que crime e em que se traduzem os factos. Nada disso prejudica a investigação.

visao@visao.pt

"O STF tornou-se o grande inimigo do bolsonarismo. É uma luta pela democracia"

Gilmar Mendes, decano do STF brasileiro, quer plataformas com postura "responsável", para as fake news *e a desinformação não interferirem nos atos eleitorais naquele país*

— POR JOÃO AMARAL SANTOS

A vida política brasileira entrou, esta semana, num período de "suspensão" informal, com os seus principais protagonistas a viajarem até à capital portuguesa para participarem na 12.ª edição do Fórum Jurídico de Lisboa. Sob o tema "Avanços e recuos da globalização e as novas fronteiras: transformações jurídicas, políticas, econômicas, socioambientais e digitais", o evento – que teve como cenário a Faculdade de Direito de Lisboa – voltou a abordar os principais desafios nos setores da Justiça e da política nos dois países. Fundador e coordenador da iniciativa, o ministro do Supremo Tribunal Federal (STF) Gilmar Mendes conversou com a VISÃO sobre "a luta pela democracia" que se vive no Brasil, e que, segundo o próprio, passa pelo combate contra as *fakes news* e a desinformação que inundam as redes sociais.

O Supremo Tribunal Federal (STF) brasileiro parece decidido em garantir que o dia 8 de janeiro de 2023 [o ataque às sedes dos Três Poderes, em Brasília, por apoiantes de Jair Bolsonaro] não se repita. A prioridade parece ser combater os conteúdos extremistas publicados nas redes sociais. O que pode ser feito?

Não tem sido uma tarefa fácil. Ao longo deste último ano, o STF chegou à conclusão de que é preciso criar um novo órgão que possa servir de agência reguladora e que atue no universo digital. É importante criar instituições que sejam capazes de dialogar diretamente com as empresas que gerem as principais plataformas (X, Facebook, TikTok, etc...), e garantam que elas cumprem a regras. No Brasil, temos o Marco Civil da Internet [lei 12.965, de 2014, que disciplina o uso da Internet no país], que estabelece que os utilizadores apenas tenham de apagar conteúdos com uma ordem judicial. Dez anos depois, após tantos episódios, achamos que essa norma é insuficiente, e que é necessário criar regras mais atuais. O TSE [Tribunal Superior Eleitoral] já tem vindo a exigir às empresas que retirem determinados conteúdos publicados nas suas plataformas.

Como são recebidas essas ordens pelas plataformas?

Excluindo o X [ex-Twitter], todas as outras principais plataformas têm dialogado com o TSE para que se cumpram as regras. No próximo mês de outubro, vamos ter eleições municipais no Brasil, e é necessário estabelecer regras que garantam a normalidade do ato eleitoral.

A partilha de *fake news* e de desinformação continua a preocupar as autoridades brasileiras?

Muito. Houve, aliás, um exemplo grave recente, aquando das cheias no Rio Grande do Sul. Nessa altura, começaram a surgir publicações, nas redes sociais, de pessoas que afirmavam que camiões com material solidário estavam a ser "travados" ou "desviados". Isso era mentira e é algo que não pode acontecer. As plataformas têm de ser responsabilizadas e tratar deste assunto.

Mas limitar as mentiras sem prejudicar a liberdade de expressão pode tornar-se um equilíbrio difícil...

> "A intenção não é nunca restringir a liberdade de expressão, mas garantir que as *fake news* e a desinformação sejam, de facto, monitorizadas e identificadas pelas plataformas"

A intenção não é nunca restringir a liberdade de expressão, mas garantir que as *fake news* e a desinformação, que podem causar pânico às populações, que podem depois ser usadas politicamente, sejam, de facto, monitorizadas e identificadas, com as próprias plataformas a assumirem essa responsabilidade.

O avanço da Inteligência Artificial pode dificultar este objetivo?

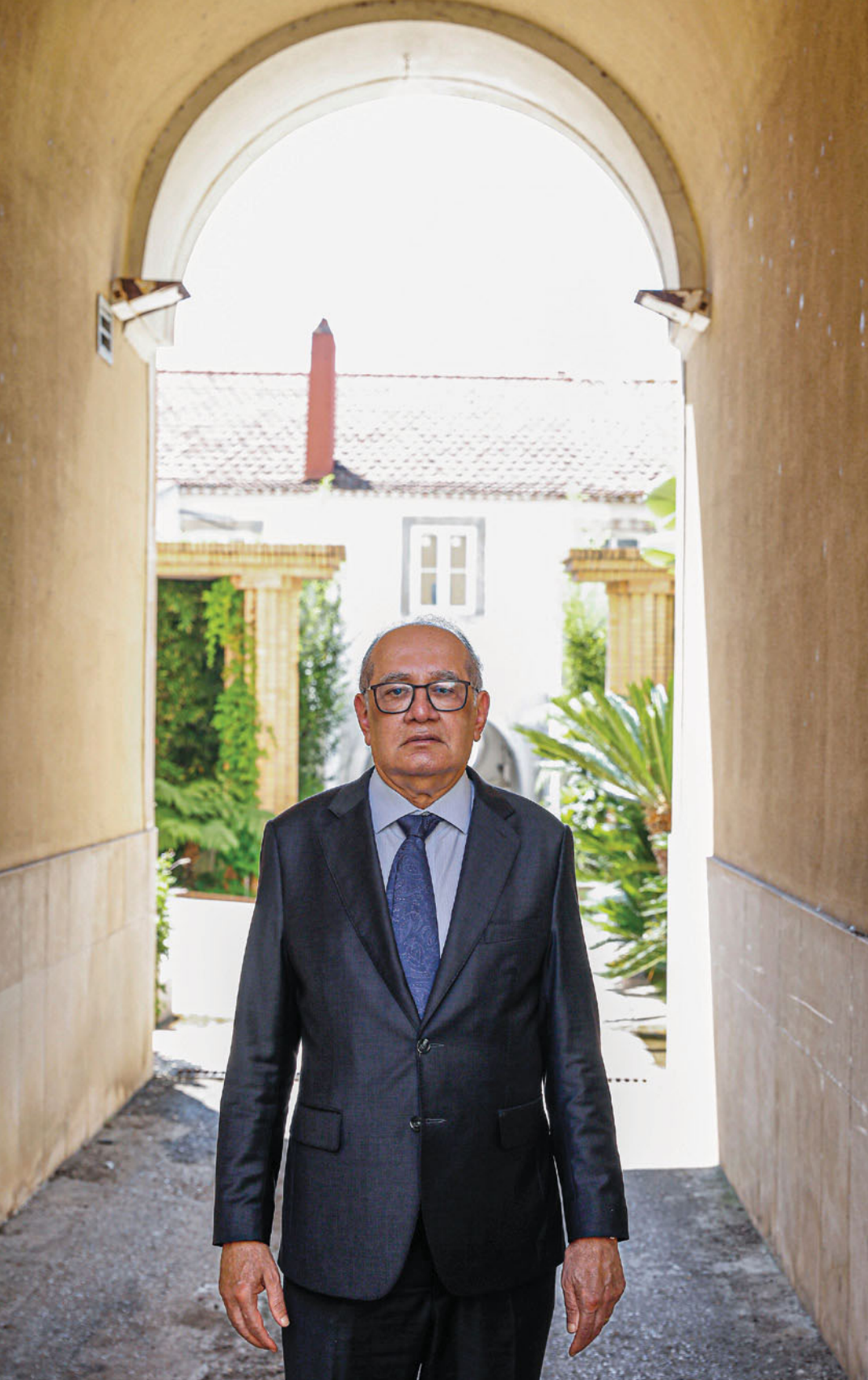
Sem dúvida, mas já temos um projeto no Congresso Nacional, relacionado com a regulação das redes sociais, para tratar desse assunto. O TSE também já regulamentou o uso da Inteligência Artificial nas campanhas eleitorais, e acreditamos que isso vai permitir resolver os problemas. Acho que temos boas condições para que sejam encontradas soluções para tudo isso.

Devido a esta posição tão ativa contra as *fake news* e a desinformação, os ministros do STF têm sido alvo de muitas críticas e perseguições dos movimentos mais extremistas. O Gilmar Mendes é o decano deste órgão. Sente na pele essas dificuldades?

As coisas não mudaram, mas é claro que nos últimos anos tivemos de adotar novas rotinas. Passamos, por exemplo, a ter segurança pessoal, que nos acompanha para todo o lado... Isso era algo que antes não acontecia.

A questão da segurança já é uma mudança...

Sim. Basta ver, aliás, que de todos os edifícios que foram invadidos em Brasília, no dia 8 de janeiro de 2023, o do STF foi, sem dúvida, o que ficou mais danificado, o que comprova a raiva que aquele grupo de pessoas sentia e, provavelmente, ainda sente em relação a este órgão.

Mas isso não se explica, apenas, pela luta contra as *fake news* e a desinfor-

Lisboa O encontro na capital portuguesa pretende refletir sobre as melhores práticas nos dois países irmãos, mas também no mundo

JOSÉ CARLOS CARVALHO

mação. Por que razão o STF se tornou o "inimigo" dessa parte da população brasileira?
O STF ficou simplesmente conotado como o grande inimigo do ex-Presidente Jair Bolsonaro e, sobretudo, do bolsonarismo. E tudo começou na pandemia [de Covid-19], pois este grupo de pessoas considera ter sido o STF a impedir algumas decisões e medidas tomadas, nesse contexto, pelo anterior governo [de Jair Bolsonaro]. Na realidade, o governo [de Bolsonaro] não tinha quaisquer projetos para a pandemia. Apostava, somente, na imunidade de grupo, como se sabe. Ao mesmo tempo, o STF fortaleceu as medidas de saúde e o plano de vacinação para proteger a população brasileira. Esse braço de ferro criou uma raiva muito grande contra o STF, o que ficou patente na invasão.
O bolsonarismo continua hoje vivo no Brasil. O STF continua a assumir a mesma posição? É uma luta pela democracia?
Sem dúvida alguma. Hoje, temos em cima da mesa o debate sobre os costumes, promovido por esses movimentos de extrema-direita, com ligações a grupos religiosos e conservadores. Temos visto, recentemente, as tentativas para tornarem o aborto ilegal e para equipararem as penas das mulheres que abortam às dos homicidas. O STF já teve, anteriormente, um papel muito relevante para manter a normalidade durante os anos do governo de Bolsonaro, e cumpre agora o mesmo papel. É por isso que está sempre debaixo das críticas dessas pessoas.
A relação entre Justiça e política talvez seja um dos grandes problemas do Brasil. Essa proximidade ficou bem patente no caso do atual senador e ex-juiz Sérgio Moro, antigo juiz que ficou conhecido pela *Operação Lava-Jato*, e que depois se tornou ministro da Justiça de Bolsonaro. É algo que continua a prejudicar a imagem do setor?
Isso aconteceu, de facto. A *Operação Lava-Jato* "surfou a onda" anticorrupção, e conquistou grande popularidade. As eleições Presidenciais de 2018 ficaram marcadas por todo este processo, facilitando a eleição de Jair Bolsonaro, que, embora fosse político há várias décadas, apresentou-se como um homem de fora do sistema, que apontava sempre o dedo às instituições. Depois, para ajudar, surgiram, durante a campanha, fugas de informação [deste processo de corrupção que envolvia Lula da Silva e o PT] que ajudaram… Mais tarde, Sérgio Moro tornou-se ministro da Justiça… Resumindo: não foi bom para a Justiça brasileira.
Realiza-se, esta semana (entre os dias 26 e 28 de junho), o 12.º Fórum Jurídico de Lisboa, que ocorre todos os anos por

Decano Gilmar Mendes é ministro do STF desde 2002, mas conheceu "o maior confronto entre Justiça e política" com o bolsonarismo

esta altura, na Faculdade de Direito da capital portuguesa. É novamente uma oportunidade para se abordar os principais temas dos setores da Justiça e da política nos dois países. O que podemos esperar desta edição?
Vamos ter a oportunidade de abordar diversos assuntos, desde a internacionalização e a globalização, a questão digital, como a regulação das redes sociais, que aqui já falámos, mas também muitos outros temas, como, por exemplo, a transição energética. Vamos ter muitos painéis sobre as matérias que estão na ordem do dia, não só no Brasil e em Portugal mas também no mundo. Vamos, sobretudo, aproveitar para partilhar experiências e conhecimentos sobre o que de melhor se faz nestas áreas.
Se pudesse escolher um desafio prioritário para o mundo, qual seria?
A paz mundial, sem dúvida. Isso é fundamental e algo que já foi discutido no último Fórum de Lisboa. Considero que tem de continuar a ser a prioridade, mas também tem de se falar da falta de eficácia das grandes organizações, como a ONU ou o Tribunal Penal Internacional de Haia, por exemplo. A incapacidade demonstrada por estas instituições, para efetivar as suas conclusões, é muito preocupante.
As declarações do Presidente Lula da Silva sobre a guerra têm causado polémica, sendo muitas vezes acusado de ter posições pró-Rússia de Vladimir Putin, chegando a colocar ambas as lideranças (da Ucrânia e da Rússia) como responsáveis pelo conflito. Na semana passada, afirmou que a ONU "hoje é fraca" para mediar a paz. Como tem acompanhado esta situação?
O Brasil é amigo da paz. Isso faz parte da tradição do país e da própria Constituição, onde consta que não se devem apoiar guerras de agressão. É óbvio que algumas declarações do Presidente Lula da Silva colocaram-no numa situação difícil, mas é preciso compreender que o Brasil tem os seus próprios interesses. O Brasil é comprador, por exemplo, de potássio da Rússia. Apesar disso, não há dúvidas de que o governo brasileiro quer a paz, mas também a democracia.
Além da Justiça, o Fórum de Lisboa reúne muitos protagonistas da política brasileira. Nesta edição, qual é o tema "quente" nesta área?
É, sem dúvida, a discussão do próprio sistema político brasileiro. Hoje, há muitas pessoas que defendem que se deveria passar para um regime semipresidencialista e um governo de caráter parlamentar, como já acontece em Portugal.
É o fundador e coordenador deste evento, que também tem sido alvo de críticas, em alguns setores, uma vez que é acusado de aproximar Justiça, política e empresários. Compreende estas criticas?

> "De todos os edifícios invadidos em Brasília, no dia 8 de janeiro de 2023, o do STF foi o que ficou mais danificado, o que comprova a raiva daquelas pessoas em relação a este órgão"

As críticas aparecem porque, de facto, esta iniciativa conta com a presença de empresários que teriam contactos com o governo, com ministros e com juízes, mas isso é perfeitamente normal, acontece em todas as situações. É até bom ver governadores que, depois de falarem no palco, se entregam ao evento, acompanhando outros painéis, discutindo temas que são extremamente relevantes nas vidas dos nossos países. As críticas, na verdade, fazem parte.
Assinalou, no passado dia 20 de junho, 20 anos como ministro do STF. Como analisa este percurso?
Sinto que vivi uma boa parte das realidades institucionais do Brasil. Já tinha tido essa experiência antes, no governo do Presidente Fernando Henrique Cardoso, em que acompanhei toda a consolidação do Plano Real [plano para estabilizar a economia brasileira], que foi muito importante, e quando vim para o STF vivi todas as transformações do próprio tribunal, com a aplicação da Constituição de 1988 ou a renovação de juízes, quando aqueles que tinham sido nomeados pela Ditadura Militar cederam os seus lugares. Tivemos processos de condenação dos políticos, como o *Caso Mensalão* [escândalo de compra de votos, em 2005], o *Impeachment* da Presidente Dilma Rousseff, as discussões em torno da *Operação Lava-Jato* e, depois, o governo de Jair Bolsonaro, que acabou por ser o maior confronto entre Justiça e política na minha carreira. Mas a verdade é que continuamos aqui. Costumo recordar aos meus colegas estrangeiros que na Hungria houve um "atropelamento" do Supremo, mas, no caso brasileiro, o STF saiu mais forte dos embates destes últimos anos. É uma história de sucesso.

jsantos@visao.pt

A última dança dos campeões

Já ganharam quase tudo o que havia para ganhar e bateram recordes atrás de recordes, mas continuam a brilhar nos relvados. A idade, porém, dita que este será o último Europeu destes craques

— POR MANUEL BARROS MOURA

Chama-se Képler Laveran Lima Ferreira, nasceu a 26 de fevereiro de 1983, em Maceió, no estado brasileiro de Alagoas. O nome, pouco habitual por aquelas bandas, foi escolhido pelo pai, Anael Feitosa, um apaixonado pelas enciclopédias e que nelas descobriu o astrónomo alemão Johannes Kepler, que viveu no século XVII e desenvolveu inúmeros estudos sobre a órbita dos planetas. Por cá, é conhecido simplesmente por Pepe, o futebolista brasileiro naturalizado português em 2007 que já ficou na história do futebol por ser o jogador mais velho a disputar um Campeonato da Europa de futebol. Quando entrou em campo com a camisola da Seleção Nacional na partida contra a República Checa, no passado dia 18, o defesa central tinha 41 anos, 3 meses e 23 dias de idade, ultrapassando em mais de um ano o recorde que pertencia ao guarda-redes húngaro Gábor Király, que disputou o seu último jogo numa fase final de um Europeu a 26 de junho de 2016, quando tinha 40 anos, 2 meses e 25 dias.

No dia em que este edição da VISÃO foi fechada, na véspera do Portugal-Geórgia, Pepe somava um total de 138 jogos pela Seleção Nacional e confirmava, dentro das quatro linhas, que a idade não o impede de continuar a ser um jogador determinante. Foi titular contra a República Checa e a Turquia (neste jogo foi substituído a 10 minutos do fim) e, mesmo podendo ter sido poupado na última partida da fase de grupos, vai seguramente manter-se na equipa nos jogos a eliminar. E assim terá oportunidade de acrescentar mais uns dias ao seu recorde. Esperam os adeptos de Portugal que essa nova marca se fixe definitivamente nos 41 anos, 4 meses e 19 dias. Será sinal de que Portugal jogará a final do Euro2024 e assim proporcionará a Pepe a possibilidade de encerrar com chave de ouro uma carreira notável ao serviço da Seleção Nacional, premiada, até ao momento, com a conquista do título europeu de 2016 e a Liga das Nações 2018/2019. Um belíssimo palmarés, ao qual se tem de juntar 3 Ligas dos Campeões, 2 Mundiais de clubes, 1 Taça Intercontinental, 1 Supertaça europeia e 3 títulos de campeão de Espanha pelo Real Madrid e as 4 Ligas e 5 Taças de Portugal conquistadas ao serviço do FC Porto. Por mais que tenha forças para contrariar o avanço da idade, este vai ser o seu último Europeu. O dele e de mais uma série de grandes campeões, que andam há duas décadas a brilhar nos melhores relvados do mundo.

Pepe é o jogador mais velho a disputar uma fase final de um Campeonato da Europa e Cristiano Ronaldo o único futebolista a marcar presença em seis edições

PAPA RECORDES

Quem também está, mesmo que não pareça, a disputar a última edição de um Campeonato da Europa é Cristiano Ronaldo, o terceiro mais velho a fazê-lo desde sempre. Mas este será um dos poucos recordes que o "melhor do mundo" não irá conseguir ampliar, pois é impensável que, daqui por quatro anos, aos 43, continue a jogar ao mais alto nível. De resto, CR7 já bateu e ainda pode melhorar todos os recordes individuais nesta competição. Em primeiro lugar, é o único jogador que participou em seis fases finais de um Europeu. Tudo começou, em 2004, quando tinha apenas 19 anos. Vinte anos depois, e até ao apito final do jogo de sábado, 22, contra a Turquia, Cristiano é o jogador com mais jogos (27), mais minutos (2334), mais vitórias (14), mais golos (14 apontados nas cinco edições anteriores) e, agora,

GETTYIMAGES

Quarentões em 2028

Estes são os 12 jogadores presentes no 2024 que, pela idade atual, terão mais de 40 anos por alturas do próximo Campeonato da Europa

Pepe
PORTUGAL
Central, 41 anos e 3 meses

Cristiano Ronaldo
PORTUGAL
Avançado, 39 anos e 4 meses

Luka Modric
CROÁCIA
Médio, 38 anos e 9 meses

Jesús Navas
ESPANHA
Lateral, 38 anos e 7 meses

Manuel Neuer
ALEMANHA
Guarda-redes, 38 anos e 2 meses

Olivier Giroud
FRANÇA
Avançado, 37 anos e 8 meses

Peter Pekarik
ESLOVÁQUIA
Lateral, 37 anos e 7 meses

Kasper Schmeichel
DINAMARCA
Guarda-redes, 37 anos e 7 meses

Juraj Kucka
ESLOVÁQUIA
Médio, 37 anos e 3 meses

Florin Nita
ROMÉNIA
Guarda-redes, 36 anos e 11 meses

Jan Vertonghen
BÉLGICA
Central, 37 anos e 1 mês

Guram Kashia
GEÓRGIA
Defesa, 36 anos e 11 meses

também com mais assistências para golo (8), a par do checo Karel Poborsky. Todas elas marcas que, se o Europeu correr bem a Portugal, podem ainda ser melhoradas.

Outro decano do futebol mundial que seguramente disputou o seu último Campeonato da Europa é Luka Modric. Com quase 39 anos (completa-os a 9 de setembro), é muito difícil acreditar que, em 2028, ainda esteja em condições de representar a Croácia. Depois da estreia, em 2008, no Europeu disputado na Áustria e na Suíça, o centrocampista que já venceu a Liga dos Campeões por seis vezes ao serviço do Real Madrid é, a par de Pepe, o único jogador a ter participado em cinco fases finais de um Campeonato da Europa e que se tornou, na última segunda-feira, o mais velho a marcar num Europeu. Um recorde que Pepe e Cristiano podem ainda bater. Pena foi que esse golo não tenha evitado que uma bonita carreira ao serviço da sua seleção tivesse terminado depois do empate a um golo frente à Itália, que ditou o adeus dos croatas ao Europeu e garantiu o apuramento dos italianos em segundo lugar

Desespero Luka Modric terá jogado a sua última partida num Europeu na segunda--feira, 24. Apesar do golo que marcou, o empate alcançado pela Itália no último minuto dos descontos terá sido fatal para os croatas. Os restantes trintões aqui representados continuam em prova

do Grupo B, a seguir à Espanha, que venceu, como se esperava a Albânia. Uma vitória conseguida por uma equipa de jogadores menos utilizados nas duas primeiras jornadas, em que pontificou Jesús Navas, outro histórico que se estreou no seu terceiro Europeu com 38 anos, 7 meses e 3 dias de idade. Com uma carreira de 20 anos, quase toda passada ao serviço do Sevilha, apenas interrompida pelas quatro temporadas em que defendeu as cores do Manchester United, Navas deverá despedir-se do futebol de alta competição com um currículo internacional invejável, já que foi campeão do mundo e da Europa e venceu a Liga das Nações ao serviço da Espanha e, a nível de clubes, foi campeão de Inglaterra e venceu 4 edições da Liga Europa.

Também a caminho dos 39 e, por isso, com muito poucas probabilidades de poder voltar a disputar uma fase final do torneio continental de seleções está Manuel Neuer, o guarda-redes da seleção da Alemanha. O jogador, que começou a carreira no Schalke 04 e defende, desde 2011, as redes do Bayern Munique, por quem se sagrou 11 vezes campeão alemão e venceu duas Ligas dos Campeões, é dono e senhor da baliza da Alemanha desde o Mundial 2010, na África do Sul, tendo no palmarés pessoal ainda o título de campeão do mundo, conquistado no Brasil 2014. No que toca a Europeus, entra no lote dos futebolistas que disputaram quatro fases finais e por aqui deverá ficar-se.

Mais novo, mas também já perto de completar 38 anos (já em setembro próximo), Olivier Giroud surge como o quinto futebolista mais velho deste Euro2024. Este autêntico *globetrotter* que já vestiu as camisolas do Grenoble, Tours e Montpelier (França), Arsenal e Chelsea (Inglaterra), Milan (Itália) e agora vai representar os norte-americanos do Los Angeles FC é um dos *habitués* na seleção de França, pela qual já participou em três Mundiais e está atualmente a participar no quarto Europeu. No que será um ponto final numa carreira internacional na qual foi campeão do mundo, venceu uma Liga dos Campeões, uma Liga Europa e se sagrou campeão nacional em França, Inglaterra e Itália.

Além destes seis magníficos, há outros seis atletas (*ver quadro*) que, pela idade que têm agora, dificilmente voltarão a disputar uma fase final, visto que, em 2028, já terão ultrapassado os 40 anos. Entre eles há dois velhos conhecidos dos portugueses: o dinamarquês Kasper Schmeichel, que começou a dar os primeiros passos no futebol quando o pai Peter representou e foi campeão pelo Sporting, e o belga Jan Verthongen, que passou duas temporadas no Benfica, depois de representar o Tottenham e antes de regressar ao seu país para jogar no Anderlecht.

A sete meses de celebrar 35 anos, o alemão Toni Kroos vai pendurar as chuteiras por vontade própria, quando ainda podia sonhar com mais um Europeu

DESPEDIDA POR OPÇÃO

Depois de todos estes craques que, pelo andar da idade, vão naturalmente ter de se afastar da ribalta, outros há que o vão fazer por opção. É o caso do alemão Toni Kroos, que tomou a decisão de colocar um ponto final na carreira de futebolista profissional no final deste Campeonato da Europa. Quando ainda não chegou sequer aos 35 anos (só acontecerá em janeiro do próximo ano), o médio germânico podia perfeitamente aspirar ainda a uma participação no Mundial 2026 e, se seguisse o exemplo de Pepe e Ronaldo, marcar presença no Euro2028, antes de fazer 39 anos. Com uma carreira recheada de títulos como não há muitas, Kroos preferiu, no entanto, dedicar-se à família e deixar os relvados. Aspira, claro está, a fazê-lo em grande estilo, com a conquista do título europeu no seu próprio país, o que, a acontecer, e juntando à vitória (a sexta na carreira) na Liga dos Campeões, o qualificaria como principal candidato ao prémio de melhor do mundo em 2024. E não deixaria de ser engraçado ver, pela primeira vez, um jogador "reformado" a receber esse troféu.

Para quem gosta de futebol, será com muita pena que vê sair de cena jogadores que, pelo que fizeram nas últimas duas décadas nos relvados, mereceram o estatuto de lendas. Mas nada nesta vida é eterno e, no que diz respeito ao futebol, novos craques virão. Muitos deles, aliás, já aí estão! **V** mbmoura@visao.pt

Começar bem Caminhadas, piqueniques, passeios de bicicleta… O desporto em família, ao ar livre, ajuda a ganhar-lhe o gosto

GETTY IMAGES

Contra o sofá e o ecrã, marchar!

Um livro de um professor da Faculdade de Motricidade Humana oferece ferramentas para que, na competição entre atrações sedentárias e uma vida ativa, esta saia vencedora

— POR **J. PLÁCIDO JÚNIOR**

Ponto prévio: "Deve (…) reconhecer-se que a escolha consciente e autónoma de não se ser fisicamente mais ativo num dado momento ou de não se querer aumentar a aptidão física são opções legítimas, que não devem ser objeto de despeito, preconceito ou pressão (…)." A ressalva é feita por Pedro Teixeira no seu livro *Motivações para uma Vida Ativa*, recentemente publicado pela Fundação Francisco Manuel dos Santos. Tirando aqueles *objetores de consciência*, o professor da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), da Universidade de Lisboa, procura remar, com a sua obra, contra um cenário que "não é muito animador", como admitiu à VISÃO.

Isto quando, como escreve, "no meio académico e científico está hoje bem estabelecido que a manutenção de um estilo de vida ativo tem um papel central na prevenção e, em alguns casos, no tratamento de muitas doenças bastante prevalentes, como o excesso de peso, a doença cardiovascular, a diabetes e o cancro".

Os resultados de dois inquéritos que Pedro Teixeira inseriu no seu livro dizem tudo. Dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS), por exemplo, "mostram (…) níveis de inatividade física em Portugal, em crianças dos 11 aos 17 anos, de 78% nos rapazes e de 91% nas raparigas". Em média, conclui a OMS, as crianças e os jovens portugueses "passam menos de uma hora por dia a realizar atividade física de intensidade moderada a vigorosa", o que é muito deficitário face aos necessários gastos de energia estabelecidos para aquelas idades.

Os adultos não devem impor uma atividade à criança, mas envolvê-la no processo de decisão – assim é mais motivante

Mas como pô-los a mexerem-se, quando a atividade física compete com o insaciável "tempo de ecrã" (telemóveis, *tablets*, computadores e por aí fora)? À VISÃO, o docente da FMH reconhece as dificuldades: "As crianças passam cada vez menos tempo na rua e a brincar, estão cada vez mais em casa, protegidas, o que lhes retira espaço de movimento e identidade física, e a escola não é suficiente para colmatar tudo isso."

Pedro Teixeira, porém, descreve no seu livro fer-

ramentas para contrariar o que parece incontrariável. "Uma alternativa é tornar os momentos de lazer em família mais ativos, organizando caminhadas e piqueniques ou dando passeios de bicicleta", sugere. Noutros aspetos, há cuidados a ter. "É comum os adultos de referência quererem liderar o processo e impor atividades por si valorizadas, sem antes envolverem a criança ou o jovem", nota. Deve ser feito o contrário: "Encorajar a escolha promove a adesão à atividade a curto e longo prazo."

Ao invés de decidir a modalidade desportiva pela criança ou jovem, "uma forma de promover a motivação autónoma passa por oferecer um leque de opções, deixando-a determinar que atividade física prefere realizar nesse dia ou deixando-a escolher que atividade pretende iniciar de forma mais estruturada e continuada".

Importa, pois, "escutar os desejos da criança ou do jovem, atender às suas preferências e estimular as suas inclinações naturais". E o professor da FMH exemplifica: "Uma criança ou um jovem que mostre mais interesse por dançar do que por realizar atividades como caminhadas ou por participar em atividades físicas estruturadas deve ver essa preferência reconhecida e apoiada."

PRAZER E VALORES

Outra pesquisa que Pedro Teixeira inclui no seu livro – inserido numa coleção da Fundação Francisco Manuel dos Santos sobre os benefícios da atividade física na saúde humana, e que a VISÃO tem vindo a acompanhar – é um inquérito, de 2021, da Direção-Geral de Saúde (DGS). Liderada pelo Programa Nacional da Promoção da Atividade Física, da DGS, a pesquisa "revelou que pouco mais de metade dos portugueses (54%) apresenta níveis adequados de atividade física e que 46% dos adultos reportaram passar mais de sete horas diárias sentados".

As principais atividades, segundo aquele inquérito, são as limpezas domésticas (referidas por 67% da população), a subida e descida de escadas (62%), as caminhadas (46%) e o treino de força (32%). Do lado sedentário surgem as horas passadas no local de trabalho ou em aulas (59%), a ver televisão (52%) e o tempo de ecrã (computador, *tablet* ou telemóvel), fora do contexto laboral (49%).

Pedro Teixeira diz que os resultados mencionados representam "uma ligeira melhoria face a anos anteriores", embora o quadro continue a ser "o de uma população com elevados índices de sedentarismo".

O professor da FMH destaca, no seu livro, premissas que podem levar a que, na competição entre atrações sedentárias e uma vida ativa, esta saia vencedora. Desde logo, sublinha "a importância de promover uma relação com a atividade física que envolva processos como a escolha pessoal, o interesse e o prazer". É também "importante que seja facilmente integrável no quotidiano, sem exigir um esforço excessivo ou implicar sentimentos continuados de obrigação e pressão psicológica".

Um processo de mudança comportamental, defende Pedro Teixeira, tem de estar "associado aos valores individuais mais profundos e a importantes aspirações de vida, num contexto em que a pessoa percebe como podem ser congruentes, e até reforçados, por um estilo de vida mais ativo". Tal "identificação de um estilo de vida ativo com aspetos mais nucleares do 'Eu' permitirá um enquadramento da atividade física como aliada e não como mais uma tarefa que tem de ser cumprida por imposições externas (por exemplo, por recomendação do médico) ou pressões internas (como sentimentos negativos por não se corresponder às expectativas de familiares)".

Estratégias simples e práticas, escreve, "podem passar por procurar grupos de exercício existentes na zona de residência, pesquisar nas redes sociais grupos que organizem passeios de bicicleta ou ioga ao ar livre num jardim público perto de casa ou explorar junto dos colegas de trabalho eventuais interesses em comum potenciadores de atividades conjuntas".

E Pedro Teixeira conclui que, "se a atividade física significar mais desafios e maior superação, mais imersão na Natureza e menos poluição, mais liberdade e expressão de autonomia, mais diversão, criatividade e autoconhecimento, mais interação social, mais atividades em família e maior equilíbrio entre corpo e mente (e entre trabalho e lazer), a motivação de boa qualidade emergirá naturalmente". jjunior@visao.pt

LUÍS BARRA

#5 Pedro Teixeira — Motivações para uma Vida Ativa — FUNDAÇÃO

Pedro Teixeira
"É importante que o exercício seja facilmente integrável no quotidiano, sem exigir um esforço excessivo ou implicar sentimentos continuados de obrigação e pressão psicológica"

91%

Percentagem de raparigas portuguesas, entre os 11 e os 17 anos, que passam, em média, menos de uma hora por dia a realizar atividade física de intensidade moderada a vigorosa, segundo os dados mais recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS). Nos rapazes, na mesma faixa etária, a prevalência de inatividade física é também elevada, de acordo com a OMS: 78%.

No coração do Alentejo Uma dúzia de oradores esteve em Évora para uma manhã de debate e troca de experiências

LUÍS BARRA

Sustentabilidade na Agricultura? Sim ou sim

Banca, especialistas e empresas estão de acordo: não há atalhos nem escapatórias que travem práticas mais sustentáveis nas atividades agrícolas. Mas o lado da rentabilidade não pode ficar esquecido

— POR INÊS FERREIRA LOPES

A segunda conferência da terceira edição das ESG Talks teve lugar na cidade alentejana de Évora, no auditório do PACT – Parque Alentejo de Ciência e Tecnologia, na passada quinta-feira, dia 20 de junho. A iniciativa promovida pelo novobanco, pela VISÃO e pela *Exame*, em parceria com a PwC, centrou-se na discussão da sustentabilidade no setor agrícola. E se o encontro se focou naturalmente nas três letras que marcam as práticas sustentáveis, a questão da rentabilidade da atividade foi ponto sempre presente.

A abertura do evento ficou a cargo de José Godinho Calado, pró-reitor da Universidade de Évora, que focou exatamente a questão da solidez dos negócios como requisito de partida, e Andrés Baltar, chief commercial officer corporate do novobanco, que realçou a importância das ESG Talks para o debate sobre a sustentabilidade e a aposta do setor financeiro em disponibilizar crédito para esta transição.

O primeiro painel do evento teve como convidados José Velez, vice-presidente da CCDR Alentejo, Rita Andrade Soares, CEO da Herdade da Malhadinha Nova, e Silvina Morais, ESG manager na The Summer Berry Company, que refletiram sobre o tema Estratégias para um Futuro Verde, com a moderação de Margarida Vaqueiro Lopes, subdiretora da VISÃO. O debate começou com as considerações de José Velez, que referiu que o setor agrícola "é fundamental e tem de ser tratado como um setor de primeira ordem", beneficiando de uma maior aposta na inovação tecnológica e na transmissão de conhecimentos entre gerações. Já para Rita Andrade Soares, a falta de mão de obra atual na agricultura é também um dos maiores desafios do setor, cabendo às empresas a adoção de estratégias que atraiam e fixem os seus trabalhadores. A fechar o primeiro painel,

Silvina Morais refletiu sobre a necessidade de deixar que a Natureza siga o seu curso, dando como exemplo as práticas pouco intrusivas da sua empresa. "É importante voltarmos às origens e pensarmos como podemos combinar estes saberes, e partirmos com esses conhecimentos", acredita.

Já Filipe Cordeiro, risk & regulation partner da PwC, refletiu sobre as oportunidades e os riscos do agronegócio sustentável. Cordeiro acredita que um dos pontos fundamentais do debate atual passa pelo reconhecimento das novas dinâmicas económicas que se têm estabelecido graças às alterações climáticas. Para o partner da PwC, os desafios climáticos que têm surgido nas últimas décadas têm, cada vez mais, impactado significativamente os modelos económicos e sociais de ambos os setores agrícola e turístico, com especial destaque para a agricultura.

Se o encontro se focou naturalmente nas três letras que marcam as práticas sustentáveis, a questão da rentabilidade da atividade foi ponto sempre presente

Com o mote Perspetivas e Soluções para o Setor Agrícola, o segundo painel juntou Henrique Silvestre Ferreira, presidente da Associação de Jovens Agricultores de Portugal, e José Pedro Salema, CEO da EDIA – Empresa de Desenvolvimento e Infraestruturas do Alqueva, para debater os atuais desafios do setor agrónomo e da sustentabilidade numa conversa moderada por Tiago Freire, diretor da *Exame*. Salema realçou que o Alqueva é um projeto que vai muito além da barragem e da rede de distribuição de água, representando também um centro de energia renovável e um polo turístico para a região, que tem gerado um impacto positivo ao "criar valor" e "multiplicar riqueza". Já Ferreira referiu o baixo número de jovens profissionais na agricultura, mencionando que a média de idades dos profissionais agrícolas no País se situa nos 64 anos e apenas 3,7% dos agricultores em Portugal têm menos de 40 anos.

Conduzido por Margarida Vaqueiro Lopes, o último painel juntou Alfredo Moreira, proprietário da Herdade da Matinha, Pedro Lopes, presidente da direção da Olivum, Associação de Olivicultores e Lagares de Portugal, e Tiago Costa, presidente da Portugal Nuts, que refletiram sobre os "desafios globais e soluções locais" da sustentabilidade na agricultura. Na sua intervenção, Alfredo Moreira realçou a importância da proteção da Natureza e dos ecossistemas do planeta para a continuidade da existência humana. "Temos de valorizar o ambiente e os ecossistemas", afirmou. Uma ideia à qual Pedro Lopes acrescentou ser também necessária uma boa gestão de recursos, não só naturais, mas também financeiros, quando se trabalha no setor primário, sublinhando que "a rentabilidade dos nossos produtos tem de ser sustentável, para proteger os nossos recursos", explicou. Por fim, Tiago Costa abordou os principais desafios que existem no setor de produção de amêndoa em Portugal, uma indústria relativamente recente, mas que tem vindo a intensificar-se nos últimos anos. Outro dos pontos focados foi a necessidade de maiores comunicação e informação acerca destas culturas, vistas por vezes como excessivamente intensivas, algo que Pedro Lopes desmente de forma veemente.

O encerramento do evento ficou a cargo de Soumodip Sarkar, colunista da *Exame* e presidente executivo do PACT. A próxima conferência desta edição das ESG Talks – que irá correr o País de norte a sul – acontece a 19 de setembro, desta vez na cidade de Leiria. visao@visao.pt

Próximas edições

As ESG Talks vão percorrer Portugal. Começaram a sul e agora desdobram-se, rumo a norte

Leiria
Cerâmica, Plásticos e Indústria dos Moldes
9 de setembro

Braga
Exportações e Construção
7 de novembro

OPINIÃO

O Costa no seu castelo

Filipe Luís

— Subdiretor

Esta [possível] vitória de António Costa surge, ironicamente, depois de um parágrafo, num comunicado da PGR, quase ter acabado com a sua carreira política. Afinal, o Ministério Público fez-lhe o favor de o projetar para um lugar que aprecia muito mais do que o de primeiro-ministro de Portugal...

Quando António Guterres foi eleito secretário-geral da ONU, os jornais espanhóis desfizeram-se em elogios, não apenas ao ungido novo homem forte das Nações Unidas, em Nova Iorque, mas também à eficácia da diplomacia portuguesa e, genericamente, à classe política nacional. Não foi a última vez que jornais como o *El País* se desdobraram em explicações sobre os motivos pelos quais os políticos espanhóis comparavam mal com os portugueses: durante a pandemia, a imprensa espanhola elucubrou extensamente sobre as diferenças entre o *apparatchik* político que liderava o Ministério da Saúde de Espanha e a homóloga Marta Temido, uma especialista conceituada, que liderava com galhardia o combate à pandemia, em Portugal, com resultados que, ao tempo, estavam longe de se verificar em Espanha. Entre os atributos reconhecidos por *nuestros hermanos* aos dirigentes portugueses, a extraordinária aptidão, jamais vista em Espanha, para falarem línguas estrangeiras. E Portugal dispunha de uma diplomacia profissional e estável, não dependente dos ciclos político-partidários, que remava para o mesmo lado quando se tratava de colocar um luso em lugares internacionais de influência. O *El País* destacava que Marcelo Rebelo de Sousa, em seis meses de mandato, já tinha apertado mais mãos de líderes mundiais do que o então presidente do governo espanhol, Mariano Rajoy, depois de cinco anos no poder.

Uma das características internacionalmente reconhecidas à diplomacia portuguesa voltou a emergir no processo que levou à mais do que provável indigitação de António Costa como presidente do Conselho Europeu (escrevíamos este texto na terça-feira à tarde, quando acabava de ser anunciado que essa nomeação estava mesmo garantida): a convergência de esforços, estranhos aos alinhamentos políticos internos, para alcançar um objetivo internacional. Com efeito, na própria noite eleitoral de 9 de junho, Luís Montenegro anunciou o apoio incondicional à candidatura de António Costa, o adversário político de ontem – e o Governo português parece ter movido todos os esforços para alcançar esse desiderato –, mesmo dando de barato que o mérito principal pertence ao ex-primeiro-ministro, que andou a trabalhar para isto durante anos. Tipicamente, António Costa declarou, pouco depois, que nem sequer lhe passaria pela cabeça aceitar o lugar se o Governo do seu país estivesse contra...

Mas este desfecho, que poderá ser confirmado entre hoje e amanhã, na decisiva reunião do Conselho, não está isento de escolhos. Em 2017, António Guterres, o homem do diálogo, parecia ser a figura certa no lugar certo para construir pontes e mudar o mundo. Sabemos o que aconteceu: a primeira coisa com que se deparou foi com Donald Trump na Casa Branca... António Costa surge para construir novas pontes entre os 27. Não foi debalde que conseguiu estabelecer, por exemplo, com o improvável Viktor Orbán, primeiro-ministro húngaro e expoente de um dos grupos europeus de extrema-direita, uma relação amistosa e até próxima, e mesmo que Orbán se tenha insurgido contra esta escolha, em voz alta, não deixarão de conversar, em voz baixa... Mas Costa aparece num momento em que está iminente a viragem de França à ainda mais temível extrema-direita de Marine Le Pen, cujo partido pode tomar a dianteira já na primeira volta das legislativas francesas, que ocorrem dois dias depois da indigitação de Costa. O ex-primeiro-ministro, conhecedor da legislação europeia, só por uma unha negra não conseguiu evitar o Brexit, depois de ter arquitetado, numa histórica maratona do Conselho, um pacote de medidas que, no limite da legalidade, podiam ter impedido a saída dos britânicos. Mas não impediram. E não será ele que irá desatar o nó da guerra na Ucrânia, o maior desafio enfrentado por um presidente do CE desde que, pelo Tratado de Lisboa, o lugar foi recriado, deixando de ser ocupado por um dos primeiros-ministros em exercício, e passando a sê-lo por uma personalidade a tempo inteiro.

Esta vitória de António Costa surge, ironicamente, depois de um parágrafo num comunicado da PGR quase ter acabado com a sua carreira política. Paradoxalmente, o Ministério Público fez-lhe o favor de o projetar para um lugar que aprecia muito mais do que o de primeiro-ministro de Portugal. Este epílogo não deixa de ser uma derrota de alguns atores do poder judiciário que, nos *timings* mais críticos, fizeram política, no sentido de o desviar do seu castelo. V visao@visao.pt

CADERNO ESPECIAL

CASAS À PROVA DE ALTAS TEMPERATURAS

Como preparar as habitações para um futuro que será, por certo, mais quente? E quais os mitos e verdades acerca do chamado conforto térmico?

IMAGEM GERADA POR IA FIREFLY

Caderno especial de Climatização, feito por VISÃO BStudio para a VISÃO

IMAGEM GERADA POR IA FIREFLY

Como preparar a casa para um futuro mais quente?

O aumento da temperatura ao longo dos próximos anos parece ser uma realidade para a qual todos nos devemos preparar – a nós e às nossas casas. Neste artigo, exploramos várias soluções para o conseguir

POR ANDREIA VIEIRA

Alterações climáticas e subida de temperaturas. Estes tópicos fazem, hoje, parte das conversas de todos os dias e a questão já não é sobre se o futuro vai ser mesmo vivido com temperaturas mais elevadas, isso já é praticamente uma certeza. Agora, a questão é como nos devemos preparar para enfrentar essa realidade.

É possível que esteja ainda na memória de todos o tórrido verão do ano passado, tendo a NASA afirmado mesmo que julho de 2023 foi o mês mais quente no planeta desde 1880. Na altura, as previsões feitas para 2024 apontavam para a possibilidade de este ano ser ainda mais quente e registar mais fenómenos climáticos extremos, como ondas de calor, chuvas torrenciais ou incêndios florestais. Algo que poderá vir a tornar-se frequente no futuro, sobretudo se nada for feito para travar a subida dos termómetros, tal como vários especialistas mundiais têm vindo a defender nos últimos anos, o que deu origem ao Acordo de Paris, um tratado

IMAGEM GERADA POR IA FIREFLY

internacional que procura limitar o aumento da temperatura a 1,5 °C, face aos valores pré-industriais.

Com a quase certeza de um futuro mais quente no horizonte, importa, pois, preparar as nossas habitações da melhor forma possível, e com antecedência, para um futuro mais quente. Mas será que as nossas casas já estão, de alguma forma, preparadas para o que aí vem? E os portugueses, será que estão sensibilizados para o tema?

PORTUGUESES MAIS ATENTOS

De acordo com Carlos Costa, arquiteto e CEO do Obra Atelier, "nos últimos anos, a sensibilização para as alterações climáticas tem aumentado em Portugal, e isso reflete-se também na forma como as pessoas encaram a preparação das suas casas". Quer isto dizer que quem recorre a serviços de arquitetura, com vista a construir a própria habitação, "está cada vez mais consciente dos impactos das alterações climáticas e da importância de construir e ajustar a sua casa para enfrentar as condições climatéricas", refere.

Porém, no que toca às habitações já existentes, a situação é outra. Carlos Costa refere que, "numa avaliação global", sobretudo se se tiver em conta os edifícios mais antigos, o cuidado com o isolamento térmico "é ainda muito fraco". Tal deve-se a vários fatores, nomeadamente, "a idade dos edifícios, os regulamentos e normas e a sua implementação, os profissionais que podem instruir os projetos de arquitetura, bem como os isolamentos, a ventilação e os sombreamentos adotados, entre outros", pormenoriza.

Sabe-se que, em Portugal, as habitações não primam pelo conforto térmico. Isto mesmo ficou claro nos resultados obtidos num estudo sobre pobreza energética, realizado em 2022, pela Lisboa E-Nova – Agência de Energia e Ambiente de Lisboa, e pela AdEPorto – Agência de Energia do Porto, segundo o qual cerca de 32% dos participantes residentes em Lisboa e 23% no Porto admitiram desconforto em relação à temperatura das suas casas durante o verão. Também no inverno, a falta de condições é sentida por 40% dos residentes naquelas duas cidades. Em concreto, cerca de 59% dos inquiridos em Lisboa e 47% no Porto identificam situações de ineficiência construtiva nas suas habitações, o que os leva a adotar soluções para combater o problema.

CONSTRUIR A PENSAR NO FUTURO

Segundo Carlos Costa, quando em causa está a construção de uma habitação preparada para temperaturas elevadas, "a primeira e mais importante medida a adotar é o enquadramento e a orientação solar estratégica do projeto", destacando que "a orientação cuidadosa dos edifícios em relação ao sol, a sua exposição, é essencial na arquitetura". Nas suas palavras, este é mesmo "o ponto principal, porque influencia tudo o resto".

Com este fator em conta, "há que posicionar as janelas de forma a otimizar a entrada de luz natural e minimizar a exposição excessiva ao calor", explica, realçando a necessidade de expor o edifício, mas de forma "protegida pelas formas da arquitetura, como as palas de ensombramento e as proteções solares,

FACTOS A RETER

JULHO DE 2023
foi o mês mais quente no planeta, desde 1880

3 °C ATÉ 2100
As temperaturas mundiais podem aumentar 3 °C até 2100 se nada se fizer para o impedir

32% LISBOA | 23% PORTO
32% dos residentes em Lisboa e 23% no Porto admitem desconforto térmico nas suas casas durante o verão

Fonte: Estudo sobre Pobreza Energética, da Lisboa E-Nova em conjunto com a AdEPorto

LIMITAR A SUBIDA DA TEMPERATURA

De acordo com o Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas da Organização das Nações Unidas, se as emissões de gases com efeito de estufa se mantiverem nos níveis atuais, é possível que se chegue a um aumento de 3 °C até 2100, com todas as consequências negativas que daí poderão resultar para a população mundial e para o próprio planeta. Por esse motivo, iniciativas como o Acordo de Paris são cruciais, com vista a manter o aumento da temperatura média mundial abaixo dos 2 °C em relação aos níveis pré-industriais e prosseguir os esforços para limitar o aumento da temperatura a 1,5 °C acima desses níveis. Ultrapassar este limite, dizem os cientistas, acarreta o risco de mais tempestades, secas, calor extremo e inundações do que a Humanidade pode suportar com segurança.

IMAGEM GERADA POR IA FIREFLY

ARQUITETURA SENSÍVEL AO CLIMA

Nas palavras de Carlos Costa, "a arquitetura sensível ao clima é crucial para criar edifícios que se integram harmoniosamente com o ambiente em redor e proporcionam conforto". "Considerar as variações climáticas e regionais é essencial para garantir que os edifícios sejam energeticamente eficientes, confortáveis e sustentáveis", afirma, acrescentando que "isso pode envolver o uso de materiais de construção locais, técnicas de edificação tradicionais adaptadas ao clima, orientação solar cuidadosa e design de paisagem para maximizar a ventilação natural e a sombra". Além disso, "a consideração das características culturais e sociais de uma região também desempenha um papel importante na conceção de edifícios adequados ao contexto. Por exemplo, em áreas onde a água é escassa, técnicas de design que promovem a coleta e o uso eficiente da água podem ser priorizadas. Em climas quentes, a criação de espaços ao ar livre sombreados e a utilização de materiais de construção com boa capacidade de isolamento térmico podem ajudar a reduzir a dependência de sistemas de refrigeração mecânica", sintetiza.

tais como estores, vegetação natural ou outras". O arquiteto salienta mesmo que "a luz natural melhorada afeta de forma positiva o humor, o bem-estar, o conforto e a saúde em geral dos seres humanos".

ENCONTRAR UM COMPROMISSO

Depois de decidida a orientação solar da habitação a construir, "a partir daqui todo o edifício é desenhado com base num compromisso com vários outros fatores, tais como a ventilação, o isolamento, a climatização e o uso de energias renováveis". Mas não existe uma solução que se adeque a todas as situações: "A melhor solução terá de ser avaliada projeto a projeto, num equilíbrio entre o edifício e os utilizadores e a utilização esperada dos espaços."

Segundo Carlos Costa, "Portugal localiza-se numa região com clima mediterrânico, ou seja, caracterizado pela temperatura amena, devendo essa condição ser aproveitada na utilização dos espaços." Como tal, realça a importância da "utilização do sistema de ventilação natural, em função do círculo diário". Na prática, isto quer dizer que, "no verão, há que abrir janelas ou sistemas de ventilação, e à noite os espaços refrescam". Isto somado a "um bom isolamento", e é possível que "o edifício mantenha um equilíbrio térmico adequado", o qual "pode ser complementado por um sistema de controlo de climatização, mas este sempre visto na ótica de complemento e não na perspetiva de ser o principal meio adotado", sublinha.

E AS CASAS JÁ EXISTENTES?

Também nos edifícios já existentes a abordagem deverá ser idêntica, quando o objetivo é prepará-los para o aumento expectável de temperaturas. Carlos Costa destaca como primeiro passo "avaliar a eficiência energética do edifício, nomeadamente, o isolamento, as caixilharias e a exposição solar e, a partir daí, começar a trabalhar o isolamento e possíveis melhoramentos, designadamente, através de sistemas integrados de ventilação natural e climatização/ventilação".

De acordo com o especialista, "as variações climáticas e regionais são um dos principais desafios a enfrentar." "Projetar edifícios que se adaptem às variabilidades climáticas requer uma compreensão profunda das características regionais", defende, razão por que considera que "o papel de um arquiteto será fundamental".

COMO PERCEBER SE A SUA CASA ESTÁ PREPARADA PARA O CALOR?

Para avaliar se a sua habitação reúne as condições necessárias para enfrentar verões mais quentes, propomos-lhe que investigue os seguintes pontos:

Janelas sem fugas – Averigue o tipo de janelas instaladas e, no caso de serem ineficientes, equacione a sua substituição por caixilhos eficientes (alumínio ou PVC A+), bem como vidros duplos (caixa de ar de, pelo menos, 16 mm).

Isolamento térmico – É muito provável que as casas classificadas com C ou menos não tenham um bom isolamento térmico das coberturas, paredes e pavimentos (a maior parte das casas em Portugal não tem). Para o conseguir, deve recorrer à aplicação de materiais como lã de vidro, lã de rocha ou espuma de poliuretano, entre outros.

Refrescar e ventilar a casa – É na climatização das casas que os portugueses consomem grande parte da energia e é também aqui que deve ser feito um esforço para otimizar o conforto térmico e o consumo energético. Os aparelhos de ar condicionado e as bombas de calor são hipóteses a considerar.

Sombreamento – Estores eficientes e cortinados são obrigatórios, quando o objetivo é proteger a casa das temperaturas altas. Palas para sombreamento e vegetação no exterior são outras opções. ●

MITOS E VERDADES
Será que sabe tudo sobre conforto térmico?

Manter o conforto térmico em casa ao longo de todo o ano é fundamental, sobretudo por questões de saúde. Mas será que sabe mesmo o que é melhor para conseguir a temperatura adequada na sua habitação?

POR ANDREIA VIEIRA

Há comportamentos que adotamos nas nossas casas com o objetivo de conseguir atingir e manter a temperatura ideal, que, muitas vezes, mais não são do que a repetição do que vimos ou ouvimos outros fazer ou dizer. Mas será que esses comportamentos têm alguma base de verdade? Preparámos uma prova dos factos para acabar com as dúvidas, de uma vez por todas, e ajudá-lo a tomar decisões mais conscientes e informadas.

1 – A temperatura ideal no interior de uma habitação é de 21 °C.

Mito. Ao contrário do que se considera habitualmente – que a temperatura no interior das habitações, nos meses frios, deve rondar os 21 °C –, a verdade é que, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, 18 °C é a temperatura interior considerada segura e equilibrada para proteger a saúde dos habitantes dos países com climas temperados ou mais frios (desde que adequadamente vestidos para a estação do ano em causa).

2 – Manter plantas em casa refresca o ambiente.

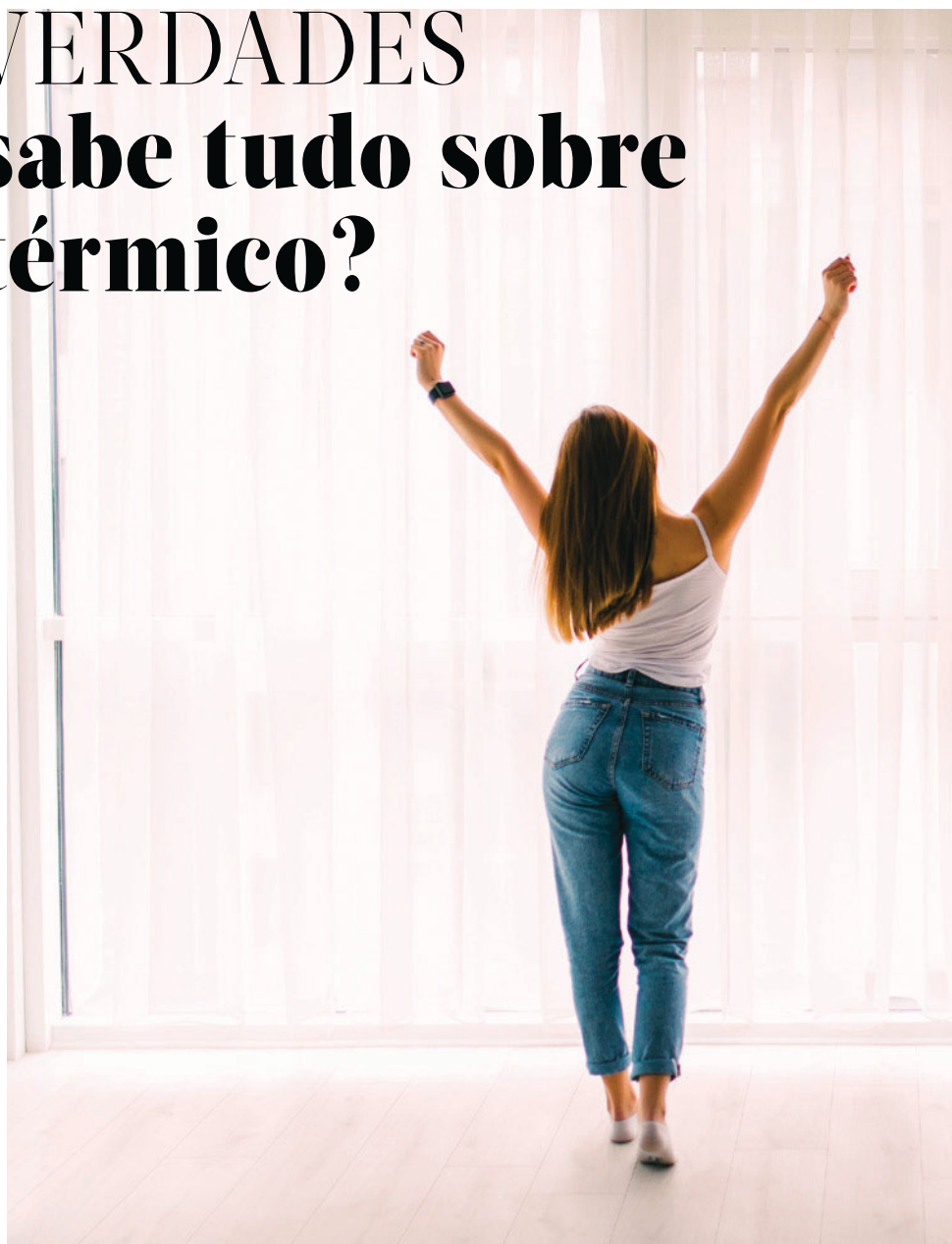
Verdade. O processo de evapotranspiração das plantas ajuda a diminuir a temperatura, podendo ser usado para arrefecimento do ar e controlo de humidade. Em regra, quanto maior é o tamanho das folhas, mais este efeito pode ser alcançado. Alguns estudos sugerem também que a melhor forma de potenciar o arrefecimento é através da construção de paredes verdes ou jardins verticais.

3 – No verão, as janelas devem estar abertas para refrescar a casa e, no inverno, devem estar sempre fechadas para manter o calor.

Mito. No verão, quando a temperatura exterior é superior à que se regista no interior da habitação, a regra é manter as janelas e as persianas bem fechadas, pare evitar que o calor entre. Porém, ao final do dia e durante a noite, altura em que a temperatura desce e o sol se põe, as janelas podem e devem ser abertas para refrescar a casa (de preferência, em fachadas opostas, para fazer corrente de ar). Já no inverno, a regra é manter as janelas fechadas, bem como os estores e cortinados abertos, com o objetivo de impedir que o calor interior saia. Mas é necessário abrir as janelas durante alguns minutos, todos os dias, para controlar a humidade.

4 – Ter janelas bem isoladas só é importante no inverno.

Mito. Janelas bem isoladas são indispensáveis, não só no inverno mas

UNSPLASH

também no verão. Isto porque nos meses mais quentes é pelas janelas que o calor entra na habitação (através da caixilharia ou dos vidros pouco eficientes do ponto de vista energético). Aliás, qualquer sistema de climatização que se utilize, seja para aquecer ou arrefecer o ambiente, perde eficiência se as janelas não estiverem bem isoladas, acabando por fazer aumentar a conta da energia.

5 – Fachadas de cores claras são melhores para manter as casas frescas no verão.

Verdade. A cor das paredes exteriores de uma habitação está diretamente relacionada com a quantidade de calor que pode ser absorvido e transferido para o interior. Segundo o Departamento de Energia dos EUA, cores escuras e opacas nas fachadas podem absorver entre 70% a 90% da energia radiante do sol. De acordo com a Direção-Geral de Energia e Geologia, as cores com menor absortância solar (logo, as mais indicadas para paredes e coberturas exteriores) são o branco, creme, amarelo, laranja e vermelho-claro.

Cores escuras e opacas nas fachadas podem absorver entre 70% e 90% da energia radiante do sol. O branco, creme, amarelo, laranja e vermelho-claro têm menos absortância solar

6 – Reduzir ao mínimo a temperatura do ar condicionado refresca a casa mais depressa.

Mito. Reduzir a temperatura do ar condicionado para o mínimo possível não baixa a temperatura mais rapidamente, pois a velocidade a que o aparelho funciona não se vai alterar. Por exemplo, se a habitação estiver a 28 °C e o objetivo for baixar esse valor, é mais adequado programar o termóstato por etapas (e não para 16 °C, por exemplo) e ir avaliando, pois o mais provável é que o conforto térmico seja atingido antes. Além de que, para chegar a esse valor mínimo, é preciso passar primeiro pelos 24 °C. Regular o termóstato para o mínimo, não só contribui para gastar mais energia como pode também contribuir para avarias do aparelho.

7 – Os aparelhos de ar condicionado prejudicam a saúde.

Mito. Se as condições de instalação, manutenção e utilização do aparelho forem cumpridas, esta afirmação é um mito. Na verdade, o ar condicionado é um fator benéfico para a saúde e não o contrário, ao permitir conforto térmico nas habitações. Mas, para tal, importa que a manutenção seja feita nos prazos estabelecidos, para evitar a acumulação de bactérias que poderiam depois ser postas a circular no ambiente. É também conveniente monitorizar a humidade das divisões (humidade a menos pode ser prejudicial para quem sofre de doenças respiratórias) e evitar mudanças bruscas de temperatura.

8 – As bombas de calor destinam-se apenas a aquecer os ambientes.

Mito. É o nome destes aparelhos que tende a provocar confusão, mas a verdade é que há bombas de calor que tanto aquecem como refrescam os ambientes. São assim chamadas porque elas são concebidas para mover calor para dentro de casa e aquecê-la ou retirar calor e refrescá-la. De salientar que estes aparelhos não geram calor, apenas o redirecionam. ●

Proprietária/Editora: TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL LDA.
Sede: Rua da Fonte da Caspolima – Quinta da Fonte
Edifício Fernão de Magalhães, n.º 8, 2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520.
Gerência da TRUST IN NEWS: Luís Delgado,
Filipe Passadouro e Cláudia Serra Campos.
Composição do Capital da Entidade Proprietária: 10.000,00 euros,
Acionista: Luís Delgado (100%)

VISÃO

Diretor: Rui Tavares Guedes
Subdiretores: Alexandra Correia, Filipe Luís, Margarida Vaqueiro Lopes e Sara Belo Luís
Conselheiro Editorial: José Carlos de Vasconcelos
EXAME/Economia: Tiago Freire (diretor)
Editores: Carlos Rodrigues Lima, Clara Cardoso (visao.pt) Filipe Fialho (Mundo), Inês Belo (VISÃO Se7e), João Carlos Mendes (Grafismo), Manuel Barros Moura (Radar), Paula Barroso (VISÃO Júnior) e Pedro Dias de Almeida (Cultura)
Grandes Repórteres: José Plácido Júnior e Rosa Ruela
Redação: Clara Soares, Clara Teixeira, Florbela Alves (Coordenadora VISÃO Se7e/Porto), Joana Loureiro, João Amaral Santos, Luísa Oliveira, Luís Ribeiro (Coordenador Ambiente), Margarida Davim, Paulo C. Santos, Rui Antunes, Rui Barroso, Sara Rodrigues, Sara Xavier Nunes, Sílvia Souto Cunha, Sónia Calheiros e Susana Lopes Faustino
Grafismo: Paulo Reis (Editor adjunto), Teresa Sengo (Coordenadora), Ana Rita Rosa, Edgar Antunes, Filipa Caetano e Patrícia Pereira
Infografia: Manuela Tomé e Raquel Leal
Fotografia: José Carlos Carvalho, Lucília Monteiro, Luís Barra e Marcos Borga
Copydesk: Rui Carvalho e Teresa Machado
Secretariado: Sofia Vicente (Direção) e Ana Paula Figueiredo
Colunistas: Bernardo Pires de Lima e Pedro Marques Lopes
Cronistas: Dulce Maria Cardoso, José Eduardo Agualusa e Mia Couto
Colaboradores: Luís Ricardo Duarte, Manuel Halpern, Miguel Judas, Margarida Robalo e André Germano (Online)
Ilustração: Susa Monteiro
Redação, Administração e Serviços Comerciais: Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1, Espaço nº 511/512 2740-122 Porto Salvo
Delegação Norte: CEP – Escritórios, Rua Santos Pousada 441- sala 206 e 208, 4000-486 Porto, Telefone: 220 993 810
Marketing e Publicidade: Vânia Delgado (Diretora Comercial e Marketing) – vdelgado@trustinnews.pt
Marketing: Joana Hipólito (gestora de marca) – jhipolito@trustinnews.pt
Publicidade: Telefone 218705000 (Lisboa)
Maria João Costa (Diretora Coordenadora Publicidade) – mjcosta@trustinnews.pt
Tiago Garrido (Gestor de Marca) – tgarrido@trustinnews.pt
Mariana Jesus (Gestora de Marca) – mjesus@trustinnews.pt
Rita Roseiro (Gestora de Marca) – rroseiro@trustinnews.pt
Florbela Figueiras (Assistente Comercial Lisboa)– ffigueiras@trustinnews.pt
Elisabete Anacleto (Assistente Comercial Lisboa) – eanacleto@trustinnews.pt
Delegação Norte – Telefone: 220990052
Margarida Vasconcelos (Gestora Marca) – mvasconcelos@trustinnews.pt
Carla Dinis (Assistente Comercial Porto) – cmdinis@trustinnews.pt
Digital e Parcerias Hugo Lourenço Furão (coordenador) hfurao@trustinnews.pt
Branded Content – Carolina Almeida (coordenadora) cmalmeida@trustinnews.pt

VISÃO BS A **VISÃO BS** é a unidade de produção de conteúdos patrocinados para parceiros da VISÃO, com coordenação do TIN Brand Studio.
Produção, Circulação e Assinaturas: Vasco Fernandez (Diretor), Pedro Guilhermino (Coordenador de Produção) Nuno Carvalho, Nuno Gonçalves, Paulo Duarte (Produtores) e Isabel Anton (Coordenadora de Circulação), Helena Matoso (Coordenadora de Assinaturas)
Serviço de apoio ao assinante: Tel.: **21 870 50 50** (Dias úteis das 9h às 19h)
Custo de chamada para a rede fixa, de acordo com o seu tarifário
Impressão: Lisgráfica – Estrada de São Marcos Nº 27 S. Marcos – 2735-521 Cacém
Distribuição: VASP MLP. Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt – Tel.: 808 206 545
Tiragem média do mês de abril: 24 700 exemplares
Registo na ERC com o nº 112 348
Depósito Legal nº 127961/98 – ISSN nº 0872-3540

APOIO AO CLIENTE/ASSINANTE
apoiocliente@trustinnews.pt

Estatuto editorial disponível em **www.visao.pt**

50

1974 • 2024

25 DE ABRIL SEMPRE

Por **Tiago Albuquerque**

Nascido oito anos após o 25 de Abril, é licenciado em Artes Plásticas – Escultura pela Faculdade de Belas--Artes da Universidade de Lisboa. Na Ar.Co, tirou também uma formação em Banda Desenhada e Ilustração. Colabora para jornais e revistas, ilustra livros e capas de discos e, frequentemente, também trabalha para agências de publicidade. Já realizou três curtas de animação: *Diário de Uma Inspectora do Livro dos Recordes*, *My Music* e *28 de Outubro*. https://www.instagram.com/tiago.albuquerque.insta

ROLEX